

ALTERNATIEF GROEPSLESROOSTER 23 JULI -29 JULI 2018

	Dakterras/ ruimte boven zwembad	Spinningzaal	CrossFitnesszaal	Buiten	Aquafit
Maandag	09:15-10:15 uur Pilates		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness 10:30-11:30 CrossKinesis 20:00-21:00 CrossFitness XXL 21:00-21:15 Buikspiertraining	19:00-20:00 KickBoxing	09:15-10:00 10:00-10:45
Dinsdag	09:15-10:15 uur Pilates 20:00-21:00 uur Yoga		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness 10:30-11:30 CrossKinesis 18:30-19:15 CrossFitness XL 19:15-19:30 Buikspiertraining 20:30-20:45 Buikspiertraining	19:30-20:30 HIIT	09:15-10:15
Woensdag	09:15-10:15 uur Easy Hatha Yoga 20:00-21:00 uur Pilates		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:15 CrossFitness XL 10:30-10:45 Buikspiertraining 18:45-19:15 CrossFitness 19:15-19:30 Buikspiertraining 19:30-20:30 CrossFitness XXL		09:15-10:15
Donderdag	9:15-10:15 uur Pilates 20:00-21:00 uur Easy Hatha Yoga		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness 10:30-11:30 CrossKinesis 20:00-20:30 Crossfitness 20:30-20:45 Buikspiertraining	19:30-20:30 HIIT	09:15-10:15
Vrijdag	09:15-10:15 uur Pilates		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness 10:30-11.30 CrossKinesis 18:45-19:15 CrossFitness 19:15-19:30 Buikspiertraining		09:15-10:15
Zaterdag	09:15-10:15 uur Easy Hatha Yoga		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness		09:15-10:00 10:00-10:45
Zondag	10:00-11:00 uur Pilates 11:00-12:00 uur Step 12:00-13:00 uur Ritmo Latino	09:30-10:30 uur	11:30-12:00 CrossFitness 12:00-12:15 Buikspiertraining		09:15-10:15

Aquafit

Tijdens deze les, in ons verwarmde zwembad, ligt de nadruk op spierversterkende oefeningen. De weerstand van het water zorgt voor een maximale belasting van de spieren met een minimale belasting voor de gewrichten.

ClubPower

Krachttraining in groepsverband. Tijdens de les wordt gebruik gemaakt van barbels en verschillende gewichten.

Een krachtige en uitdagende les met de nadruk op Power.

Core-training

Een goede houding staat in deze les centraal. De oefeningen zijn gericht op buik, bekken en rug.

(Easy) Hatha Yoga

Een yoga les waarin rust, ontspanning en eenvoud centraal staan. De verschillende yoga houdingen zorgen voor balans in lichaam en geest.

Fascia Fitness

Met behulp van een foam roller maak je de spieren los om vervolgens effectiever te kunnen trainen.

Fit Force

Een sport-geïnspireerde training voor het opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen. Deze sport interval training is een combinatie van atletische high intensity bewegingen met kracht- en stabilisatie oefeningen.

HIIT Training

High Intensity Interval Training, is een explosieve trainingsvariant waarin 30 minuten (bijna) maximaal wordt getraind.

KickBoxing

Train je kracht en uithoudingsvermogen tijdens deze energieke bokstraining op muziek.

CrossKinesis

Een zeer functionele trainingsmethode, waarbij met behulp van flexibele bewegingen, zowel kracht als stabiliteit wordt getraind.

Pilates

Een eenvoudige maar intensieve training met de nadruk op buik en rug. Zorgt voor een correcte houding en een sterke rug.

Spinning / Club Cycle

Ideale les voor opbouw en behoud van een topconditie. Bepaal zelf je weerstand en intensiteit tijdens de interval training op de fiets.

Step

Een uitdagende en gevarieerde les. Met gebruik van een step en een swingende choreografie verbrand je vet en bouw je conditie op.

TotalBodyWorkout

Tijdens deze uitdagende en gevarieerde les wordt je lichaam door spierversterkende oefeningen getraind.

Je conditie komt tijdens het aerobic gedeelte aan bod.

Zumba / Ritmo Latino

Dansend op Latijns-Amerikaanse muziek je conditie opbouwen. Stil staan is geen optie tijdens deze energieke choreografie.

Go with the flow.

CrossFitness (XL)

Kracht, conditie, snelheid en balans binnen 30 minuten. Een uitdagende en functionele training in de CrossFitness ruimte.

XL CrossFitness, extra lange training van 45 minuten. Doe aansluitend mee met de buikspiertraining en je training is compleet.

Buikspiertraining

Functionele, 15 minuten durende training waarbij buik-, bil- en rugspieren worden getraind.



O R A N G E
W E L L N E S S