

**Groepslesrooster Orange Wellness Club vanaf 24 september 2016**

	Groepsleszaal	Spinningzaal	CrossFitnesszaal	Kinesiszaal	Aquafit
<b>Maandag</b>	09:30-10:30 uur ClubPower	09:30-10:30 uur	09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness	10:30-11:30 uur	09:15-10:15 uur
	10:30-11:30 uur Pilates		18:45-19:15 CrossFitness		
	19:00-20:00 uur Kickboxing4fun	19:30-20:30 uur	19:15-19:30 Buikspiertraining		
	20:00-21:00 uur ClubPower		19:45-20:30 CrossFitness XL		
	21:00-22:00 uur Balance Plus		20:30-20:45 Buikspiertraining		
<b>Dinsdag</b>	09:30-10:30 uur BodyShape		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness	19:30-20:30 uur	
	10:30-11:30 uur Pilates		18:30-19:15 CrossFitness XL		
	18:30-19:30 uur Zumba		19:15-19:30 Buikspiertraining		
	19:30-20:30 uur Step	20:00-21:00 uur	20:30-20:45 Buikspiertraining		
	20:30-21:30 uur Hatha Yoga				
<b>Woensdag</b>	10:15-11:15 uur Easy Hatha Yoga	09:15-10:15 uur	09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness		09:15-10:15 uur
	18:30-19:30 uur ClubPower	19:30-20:30 uur	18:45-19:15 CrossFitness		
	19:30-20:30 uur Fit Force		19:15-19:30 Buikspiertraining		
	20:30-21:30 uur Pilates				
<b>Donderdag</b>	09:30-10:30 uur Pilates		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness	10:30-11:30 uur	09:15-10:15 uur
	10:30-11:30 uur Ritmo Latino		18:45-19:15 CrossFitness		
	19:30-20:30 uur Zumba	19:30-20:30 uur	19:15-19:30 Buikspiertraining		
	20:30-21:30 uur Easy Hatha Yoga		20:00-20:30 CrossFitness 20:30-20:45 Buikspiertraining		
<b>Vrijdag</b>	09:30-10:30 uur Core-Training		09:15-09:30 Buikspiertraining 09:30-10:00 CrossFitness		09:15-10:15 uur
	10:30-11:30 uur Pilates		18:45-19:15 CrossFitness 19:15-19:30 Buikspiertraining		
<b>Zaterdag</b>	09:15-10:45 uur Easy Hatha Yoga		09:15-09:30 Buikspiertraining		
	11:00-12:00 uur ClubPower		09:30-10:00 CrossFitness		
<b>Zondag</b>	10:00-11:00 uur Pilates	10:00-11:00 uur			09:15-10:15 uur
	11:00-12:00 uur Step		11:30-12:00 CrossFitness		
	12:00-13:00 uur Ritmo Latino		12:00-12:15 Buikspiertraining		

Tel +31 172 46 80 60

[Internet www.orangewellnessclub.nl](http://www.orangewellnessclub.nl)

### **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.

### **Balance Plus**

Breng je geest en lichaam in balans. Inspanning en ontspanning wisselen elkaar af tijdens deze les. Volg de flow van de muziek.

### **BodyShape**

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

Je conditie komt tijdens het aerobic gedeelte aan bod.

### **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.

### **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.

### **Kinesis**

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**

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

### **Step (& Shape)**

Een uitdagende en gevarieerde les. Met gebruik van een step en een swingende choreografie verbrand je vet en bouw je conditie op. Het shape gedeelte zorgt voor de spieropbouw.

### **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 C L U B**

**10**  
**JAAR**