

ROOSTER GROEPSLESSEN

AEROBIC (50 minuten)

Rooster vanaf maart 2010

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00	BODY CHALLENGE	BKICK	BODY SHAPE	BODY CHALLENGE	BODY SHAPE	BODY CHALLENGE	
09.50	PILATES	BODY PUMP	PILATES	BODY BALANCE	PILATES		BODY CHALLENGE
10.40	SPORTIEF +		SPORTIEF +				ZUMBA
17.30			BKICK				
18.30	BODY CHALLENGE	BBB	BODY PUMP	ZUMBA			
19.20	BODY BALANCE	BKICK	BODY SHAPE	ZUMBA			
20.10	CRAZY STEPS	PILATES	BODY JAM	BKICK	BODY PUMP		
21.00	BODY PUMP	ZUMBA	BODY BALANCE	BODY PUMP			

SPINNING (45 minuten)

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09.00			ACTIVIO FATBURN		ACTIVIO FATBURN		
10.00	RACE	ACTIVIO +				ACTIVIO RACE	
11.10							RACE
19.00	ACTIVIO RACE	RACE	ACTIVIO FATBURN		ACTIVIO FATBURN		
20.00	HILL	ACTIVIO FATBURN	HILL	ACTIVIO HILL			

BUIKSPIER KWARTIER

10.00	Ma, di, wo, do, vr.
10.45	Ma, di, wo, do, vr, za, zo.
19.00	Ma, di, wo, do, vr.
19.45	Ma, di, wo, do, vr.

CIRCUIT TRAINING (30 minuten)

Ma	20.00 uur
Di	20.00 uur
Vr	09.00 uur (senioren)
Zo	12.00 uur

LESINFORMATIE

AEROBICLESEN (50 min.)

BBB	Een low-impact training op muziek gericht op buik, benen en billen.
BKick	Een Aerobic Boxing les waarbij ongeveer 300 tot 500 calorieën worden verbrand.
Body Challenge	Een intensief conditiegedeelte van 25 minuten en 25 minuten Body Power.
Body Shape	Een lesvorm waarbij de nadruk ligt op spierversteving.
Crazy Step	Intensieve steples met choreografische dans.
Pilates	Spierversterkende oefeningen met een rek- en strekbewegingen.
Sportief + (60 min.)	Een lesvorm, met muziek, voor alle "vijf/zes/zeven/tachtigers".
Zumba	Een leuke interval (aerobic en fitness) training afgewisseld met o.a. korte salsa-, merengue- en samba-danscombinaties zonder moeilijk choreografieën

LES MILLS PROGRAMMA'S (50 min.)

BodyPump	Een revolutionaire fitness workout op muziek, zonder danspasjes.
BodyBalance	Body & mind groepsfitness les met flexibiliteit, statische kracht en Thai Chi.
BodyJam	Een high-impact dance workout met een mix van de leukste bewegingen uit latin, hip-hop, disco en funk.

SPINNINGLESSEN (45 min.)

Wat is Spinning

Spinning is een groepsles op een indoor fiets met een zwaar vlieg wiel. Onder begeleiding van de instructeur train je een traject met allerlei technieken. Er wordt gefietst op muziek en aan de hand van het tempo van de muziek wordt de techniek aangepast. Hier volgt een opsomming van de spinninglessen die worden gegeven in onze fitnessclub.

Hill	les wordt met continue weerstand getraind (alsof men een berg beklimt). Trainingsniveau ligt tussen middel en zwaar. Ideaal om je conditie te verbeteren.
Race	Deze training is uitstekend geschikt om je conditie verder op peil te brengen. Het niveau is dan ook zwaar met veel afwisseling, interval, sprints en jumps.

Wat is Spinning Activio

Met Activio ziet u tijdens de spinningles uw hartslag en hartslagpercentage op een persoonlijke intensiteitsmeter. Doordat de meter is verdeeld in verschillende gekleurde hartslagzones die uw persoonlijke trainingsintensiteit weergeven, weet u precies wat goed voor u is en of u zich juist meer of minder moet inspannen. Met de ondersteuning van Activio neemt u dus effectief en verantwoord deel aan de spinningles en kunt u overbelasting voorkomen. Bovendien geeft het u steeds een nieuwe uitdaging om resultaat te bereiken. Uiteraard zijn deze lessen op gepaste muziek.

Activio Fatburn	Bij de Activio Fatburn les fiets je tussen de 60% en 80% (laag tot gemiddeld) van je maximale hartslag. Een voor beginnend spinner makkelijk in te stappen les.
Activio Hill	Klim tussen 70% en 92% (gemiddeld tot hoog) van je maximale hartslag. In deze les is men bezig met kracht en weerstand op verschillende tempo's.
Activio Race	Een Race waarbij je fietst tussen 70% en 92% (gemiddeld tot hoog) van je maximale hartslag. Hier werk je op snelheid, tempo en ook kracht, kortom afwisseling.
Activio +	Juist voor senioren is deze les uitermate geschikt, men houdt de hartslag nauwkeurig in de gaten en voorkomt zo overbelasting. Na 30 minuten volgen nog oefeningen voor buik en benen. Voor alle 50/60/70 plussers.

FITNESSZAAL

Buikspier kwartier (15 minuten)

Boven in de fitnesszaal een kwartier lang alle buikspieren.

Circuit training (30 minuten)

Een complete fitnessstraining voor het hele lichaam in 30 minuten onder begeleiding van een instructeur.

