

# GROEPSLESSEN

PER 1 JANUARI 2019

	GROEPSLESSEN	BODY & MIND STUDIO	SPINNINGZAAL	FITNESSZAAL
<b>MA</b>	09:15-10:15 BODYPUMP 10:15-10:45 CXWORX 18:00-18:30 XCORE 18:30-19:00 CXWORX 19:00-20:00 STEP 1-2 20:00-20:45 BURN 20:45-21:30 SALSATION	09:15-10:15 YIN YOGA 10:15-11:15 YIN YOGA 13:30-14:30 RESTORATIVE YOGA 18:00-19:00 POWERYOGA 19:00-20:00 STRETCH&RELAXATION 20:00-21:30 BOKSEN	10:45-11:45 SPINNING  19:00-20:00 SPINNING	19:00-20:00 CROSSGYM 20:00-21:00 CROSSGYM 21:00-22:00 CROSSGYM
<b>DI</b>	09:15-10:15 PILATES 10:15-11:00 BBBB  18:00-18:45 HIIT 19:00-20:00 BODYPUMP 20:00-21:00 STREETDANCE 21:00-22:00 STEP 3	11:45-12:15 QI GONG 12:15-12:35 MOBILITEIT  19:30-20:30 BODYBALANCE 20:30-22:00 PAALFITNESS	11:00-11:30 EASY SPINNING  20:00-21:00 RPM	19:00-20:00 CROSSBARBELL 20:00-21:00 CROSSGYM
<b>WO</b>	09:15-10:15 STEP 1-2 10:15-11:00 BODYSHAPE 11:00-11:45 SALSATION 18:10-19:00 BURN 19:00-20:00 STEP 1 20:00-20:45 BODYSHAPE 20:45-21:30 URBAN DANCE BASICS	08:45-09:45 YIN YOGA 09:45-10:45 YIN YOGA  19:00-19:30 BARRE 19:30-20:00 CXWORX 20:00-21:00 VINYASA YOGA	20:00-21:00 SPINNING	19:00-20:00 CROSSGYM 20:00-21:00 CROSSGYM 21:00-22:00 CROSSGYM
<b>DO</b>	09:15-09:45 BARRE 09:45-10:30 SH'BAM 10:30-11:15 XCORE  18:45-19:30 BODYPUMP 19:30-20:00 CXWORX 20:00-21:00 STEP 2	17:00-18:00 YIN-YANG YOGA 18:30-19:30 YIN YOGA 19:30-20:30 PILATES 20:30-22:00 BOKSEN		
<b>VR</b>	09:15-10:15 BODYPUMP 10:15-11:00 LOW IMPACT AEROBIC 11:00-11:45 BODYSHAPE  19:00-20:00 COMBAT 20:00-21:00 STEP 3	10:30-11:30 BODYBALANCE  19:00-20:00 VINYASA YOGA	18:00-19:00 SPINNING	09:30-10:30 CROSSGYM 18:00-19:00 CROSSGYM
<b>ZA</b>	09:00-10:00 BODYPUMP 10:00-11:00 STEP 1 11:00-12:00 STEP 2 12:00-12:30 BARRE	09:00-10:00 POWERYOGA 10:00-10:30 MINDFULNESS	10:00-11:00 RPM	10:15-11:15 CROSSBARBELL
<b>ZO</b>	09:30-10:00 CXWORX 10:00-11:00 COMBAT 11:00-12:00 STEP 2	09:00-10:00 YIN-YOGA 10:00-11:00 YIN-YANG YOGA 11:00-12:00 ZUMBA 12:00-13:00 BODYBALANCE 16:00-17:00 AFTERNOON YOGA	10:00-11:00 SPINNING	09:00-10:00 CROSSGYM 11:00-12:00 CROSSGYM

## BUITENACTIVITEITEN:

MAANDAG  
WOENSDAG

19:00-20:00 HARDLOPEN  
19:00-20:30 HARDLOPEN

★★★★★

# S.W.O.T.

SnowWorld Outdoor Training

## S.W.O.T. BOOTCAMP

**DINSDAG:** 19:00 - 19:30 (TRY-OUT) EN 19:30 - 20:30

**WOENSDAG:** 19:00 - 19:30 (TRY-OUT) EN 19:30 - 20:30

**DONDERDAG:** 09:15 - 10:15

**ZATERDAG:** 09:30 - 10:30 EN 10:30 - 11:00 (TRY-OUT)

**ZONDAG:** 09:00 - 10:00



# GROEPSLESSEN



## ■ BODYPUMP \*/\*\*

Revolutionaire fitness workout waarbij m.b.v. stang en gewichten alle spiergroepen aangepakt worden. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau deelnemen. Maak kennis met werelds best lopende groepsles.

## ■ XCORE \*/\*\*

Workout waarbij kracht en dynamiek worden gecombineerd tot een intensieve training voor buik-, rug-, en schouderspieren. Lesduur 45 min.

## ■ BURN \*/\*\*

Burn is een high energy shape/bbbb training met behulp van 2 speciaal gemaakte xco's waarbij men kracht en cardio combineert. Lesduur 45 min.

## ■ BODYSHAPE \*

Bodyshape is gericht op het uithoudingsvermogen, calorieverbruik en verstevigen en versterken van verschillende spiergroepen d.m.v. (grond)-oefeningen.

## ■ BBBB \*

Ideale les om kracht, conditie, souplesse en balans te verbeteren. Het accent ligt op billen, benen, buik, en bovenlichaam. Er is veel aandacht voor de individuele deelnemers zodat iedereen op eigen niveau kan deelnemen.

## ■ CXWORX \*/\*\*/\*\*\*\*

CXWorx is de ultieme en meest uitgebalanceerde core training ooit. Lijkt rustig maar is verraderlijk intensief en levert keiharde resultaten. Lesduur 30 min.

## ■ BARRE \*/\*\*

Barre is de moderne versie van een klassieke balletles. Een krachtige workout van 30 min. die zich voornamelijk op core, billen en bovenbenen concentreert en waarbij elegantie, evenwicht en controle de basis vormen.

## ■ PAALFITNESS \*/\*\*

Verbeter kracht en uithoudingsvermogen op een originele manier door gebruik te maken van een danspaal. Uitsluitend toegankelijk voor dames.

## ■ COMBAT \*/\*\*/\*\*

Combat is een workout met elementen uit zelfverdedigingssporten en aerobics. Deze intensieve workout met eenvoudige choreografie zorgt voor conditieverbetering en vetverbranding.

## ■ HIIT \*/\*\*/\*\*

Een afwisselende high intensity, high energy training waarbij de algehele conditie snel zal verbeteren.

## ■ CROSSGYM \*/\*\*/\*\*

Een training waar cardio, coördinatie, balans, snelheid, kracht, power, flexibiliteit en nauwkeurigheids gecombineerd worden in een uitdagende workout; de ultieme vorm van functionele fitness.

## ■ CROSSBARBELL \*/\*\*/\*\*

Een crossgym workout waarbij uitsluitend met barbell getraind wordt en veel aandacht voor techniek is.

## ■ BOKSEN \*/\*\*/\*\*

Leer de basistechnieken van het boksen op een veilige en gecontroleerde manier. Naast het technische gedeelte van het boksen wordt er tevens aandacht besteed aan het conditionele gedeelte.

## ■ STEP 1 / 2 / 3 \*/\*\*/\*\*\*\*

Steplessen voor ieder niveau. Van makkelijk te volgen routine naar uitdagender choreografie en steplessen met hoger tempo en complexe choreografie.

## ■ LOW IMPACT AEROBIC

Low Impact Aerobic is een cardioles met leuke en wisselende choreografie op de vloer, vergelijkbaar met een steples maar dan zonder de step. Choreografie wordt in delen opgebouwd en aangeleerd waardoor de les voor alle niveaus toegankelijk en laagdrempelig is. Doordat altijd één voet aan de vloer blijft, zijn de bewegingen veilig voor gewrichten, spieren en pezen.

## ■ SH'BAM \*

Een effectieve no-nonsense dansworkout met een hoge funfactor. De eenvoudige dansmoves en trendy muziek maken Sh'bam voor iedereen toegankelijk. Lesduur 45 min.

## ■ STREETDANCE \*\*\*

Funky aerobicsles waarin R&B- en Hip-Hop muziek en bewegingsinvloeden samengevoegd worden tot een intensieve workout. Er wordt in een cyclus van 3 weken gewerkt aan een totale streetdance routine.

## ■ ZUMBA \*

Zumba is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en Latinmuziek, zoals Salsa, Merengue, Cumbia, Calypso, Reggaeton.

## ■ URBAN DANCE \*/\*\*

Urban Dance is een verzamelnaam voor verschillende dansvormen. In de Urban Dance Basics les dans je wekelijks op de leukste muziek, is niet moeilijk wel telkens verrassend.

\* Gemakkelijk te volgen voor iedereen

\*\* Enige basisconditie gewenst

\*\*\* Conditioneel zeer inspannend

## ■ SALSATION \*/\*\*

Salsation is een pittige, professionele mix van verschillende muziekritmen, fitness en dansprotocollen. Bij Salsation worden zorgvuldig functionele bewegingen van het lichaam geïntegreerd in alle dansroutines.

Hierdoor is het laagdrempelig, eenvoudig, superleuk en verbetert ook nog eens de mobiliteit en uithoudingsvermogen en dans je op de muziek van nu.

## ■ POWERYOGA \*/\*\*

Balans, flexibiliteit en kracht worden gecombineerd tot een actieve les gevolgd door een heerlijke ontspanning.

## ■ BODYBALANCE \*/\*\*

Bodybalance is een mix tussen Pilates, yoga, tai chi, meditatie en relaxation. Het is een prettige combinatie tussen inspanning en ontspanning gericht op flexibiliteit, lenigheid, stabiliteit en spieruithoudingsvermogen.

## ■ PILATES \*/\*\*

Pilates streeft naar een optimaal evenwicht tussen spierkracht, flexibiliteit en het herstellen van een natuurlijke lichaamshouding en spierbalans waardoor de belastbaarheid van het lichaam toeneemt.

## ■ VINYASA YOGA \*/\*\*

Een energieke, creatieve en integrale benadering van yoga. Laat je meevoeren met de 'flow' en geniet daarna van de ontspanning.

## ■ MINDFULNESS \*

Leven vanuit je hart en je hoofd, met beide benen op de grond. Mindfulness is een praktische en effectieve manier om te leren omgaan met o.a. stress, lichamelijke klachten, vermoeidheid, piekeren, slaapproblemen en kan het gevoel van welzijn vergroten. Geschikt voor iedereen die een actieve bijdrage aan de eigen gezondheid en welzijn wil geven.

## ■ STRETCH & RELAXATION \*

Een combinatie van klassieke yogahoudingen, strek- en ademhalingsoefeningen en ontspanning.

## ■ QI-GONG \*

Met de 5 elementen (water, vuur, hout, metaal en aarde) en de bijbehorende oefeningen worden de 5 vitale organen (hart, nieren, lever, longen en milt) versterkt waardoor deze beter kunnen functioneren. Lesduur 30 min.

## ■ YIN YOGA \*/\*\*/\*\*

Yinyoga is een intense yogastijl die leert diep te ontspannen en waarbij de houdingen lang worden aangehouden waardoor grenzen verlegd worden. Yin Yoga legt de focus op het herstellen, mobiliseren en soepeler maken van de rug en het diepe bindweefsel.

## ■ YIN-YANG YOGA \*/\*\*

Een combinatie van diverse yogastijlen waarbij actieve elementen (yang) worden afgewisseld met diepere stretches en ontspanning (yin).

## ■ LAZY SUNDAY AFTERNOON YOGA \*/\*\*

Klassieke yogahoudingen, ademhalingsoefeningen en intense ontspanning geven je aan het einde van het weekend de energie om de week energiek te kunnen starten.

## ■ RESTORATIVE YOGA \*/\*\*

Restorative Yoga betekent letterlijk 'herstellende yoga' of 'vernieuwende yoga'. Met deze yoga spreek je het zelfherstellende vermogen van je lichaam aan. Dit kan hard nodig zijn na of in een periode van fysieke of geestelijke overbelasting. Je lichaam kan veel meer dan je denkt, alleen moet je het wel de rust en oefening geven die het nodig heeft.

## ■ SPINNING \*/\*\*/\*\*

Een intensieve, uitdagende en afwisselende indoor fietstraining geschikt voor iedereen. Alle soorten terrein, verschillende trainingszones, bergen beklimmen en vlakke weg fietsen op opzweepende muziek; hier worden grenzen verlegd! Optimale les voor conditie-opbouw en vetverbranding.

## ■ EASY SPINNING \*

Les voor opbouw van de conditie. Vooral gericht op beginners, waarbij extra aandacht wordt besteed aan de techniek en de verschillende oefeningen die op de fiets uitgevoerd worden. Lesduur 30 minuten.

## ■ RPM \*/\*\*/\*\*\*\*

RPM is een vorm van indoor cycling en geschikt voor iedereen die kan fietsen! Conditieverbetering, fietsprestaties verbeteren of afslanken; RPM past in ieder trainingsprogramma en voor mensen die vaak trainen en allerlei groepslessen volgen, is RPM een leuke en effectieve crosstrainingsvariatie. Lesduur 50 min.

## ■ MOBILITEIT \*/\*\*/\*\*\*\*

Werk aan je bewegelijkheid van spieren en gewrichten d.m.v. verschillende stretchtechnieken.

## ■ HARDLOPEN \*/\*\*/\*\*\*\*

Onder begeleiding van een instructeur je conditie en looptechniek verbeteren. Lekker in de buitenlucht trainen voor 5 km, 10 km of een marathon. Voor alle niveaus.

Algemene informatie groepslessen

- Tijdens de groepslessen is een handdoek en schoon, niet buiten gedragen schoeisel, verplicht.

- I.v.m. veiligheid mag er geen glaswerk meegenomen worden in de zalen. Dit geldt tevens voor jassen en tassen, deze dienen in de daarvoor bestemde kluisjes gestopt te worden.

- Tijdens de feestdagen en in vakantieperiodes kan er van het reguliere rooster worden afgeweken.

- Voor de crossgymlessen geldt een maximum van 16 deelnemers.