

lesrooster

IS GEWIJZIGD

periode
vanaf 1 januari

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
---------	---------	----------	-----------	---------	----------	--------

GROEPSLESRUIMTE (2e ETAGE)													
09:15 - 10:15	BODYSHAPE	13:15- 14:15	YOGA	07:00 - 07:30	 STRENGTH	13:15 - 14:15	YOGA	07:00 - 07:30	 STRENGTH	09:15 - 10:00	 Shapes	09:00 - 10:00	PILATES
10:15 - 11:15	BODYSHAPE LIGHT	18:30- 19:30	 BODYCOMBAT	09:00 - 10:00	BODYSHAPE LIGHT	17:45 - 18:45	 ZUMBA	09:00 - 10:00	BODYSHAPE	10:00 - 11:00	 BODYPUMP	10:00 - 11:00	YOGA
17:30 - 18:00	 STRENGTH	19:30- 20:15	TOTAL BODY WORKOUT	10:00 - 11:00	 BODYBALANCE	18:45 - 19:45	 BODYPUMP	18:00 -18:30	 CORE	11:00 - 12:00	 BODYCOMBAT	11:00 - 12:00	TOTAL BODY WORKOUT
18:00 - 19:00	 ZUMBA	20:15 - 20:45	 CORE	19:00 - 20:00	 BODYJAM	19:45 - 20:45	 BODYCOMBAT	18:30 -19:30	 BODYBALANCE				
19:00 - 20:00	 BODYPUMP	20:45 - 21:30	 BODYBALANCE	20:00 - 21:00	 BODYPUMP			19:30 - 20:30	 BODYJAM				
20:00 - 21:00	STEPS/AEROBICS												
SPINNINGRUIMTE (2e ETAGE)													
19:15- 20:15	 SPINNING	18:45- 19:45	 SPINNING	08:00 - 09:00	 SPINNING	19:15- 20:15	 SPINNING	09:30 - 10:30	 SPINNING	09:30 - 10:30	 SPINNING	09:00- 10:00	 SPINNING
20:15 - 20:45	 HIIT!  SPINNING	19:45- 20:45	 SPINNING	09:00 - 10:00	 SPINNING			19:15- 20:15	 SPINNING	10:30 - 11:30	 SPINNING	10:00 - 11:00	 SPINNING
				19:15- 20:15	 SPINNING							11:00- 12:00	 SPINNING

FUNCTIONAL TRAINING ZONE (1e ETAGE)													
10:00 - 10:45	CIRCUIT & BUIK	10:00 - 10:45	CIRCUIT & BUIK	10:00 - 10:45	CIRCUIT & BUIK	10:00 - 10:45	50+ TRAINING	10:00 - 10:45	CIRCUIT & BUIK	09:00 - 09:30	KRANKING	09:00 - 09:30	KRANKING
17:30 - 18:00	FUNCTIONAL & CORE	12:15 - 13:00	FUNCTIONAL & CORE	19:00 - 19:45	FUNCTIONAL & CORE	17:30- 18:00	FUNCTIONAL & CORE	17:30- 18:00	FUNCTIONAL & CORE	10:00 - 10:45	FUNCTIONAL & CORE	11:00 - 11:45	WOD
19:00 - 19:45	FUNCTIONAL & CORE	19:00 - 19:45	KRACHT & TECHNIEK			19:00 - 19:45	FUNCTIONAL & CORE	19:00 - 20:00	KRACHT & TECHNIEK				
		19:45 - 20:30	KRACHT & TECHNIEK										

informatie lessen

GROEPSLESSEN

GROEPSLESRUIMTE - 2E ETAGE

LES MILLS BODYBALANCE

Een body & mind les van Les Mills, waar voornamelijk bewegingen uit de traditionele yoga en pilates worden gebruikt. Ben je op zoek naar meer lenigheid, statische kracht, coördinatie en balans? Dan is dit jouw les!

ALLE NIVEAUS

LES MILLS BODYCOMBAT

Een krachtige conditietraining waarbij je helemaal los kan gaan! Dit ernergieke programma is gebaseerd op vechtsporten als kickboksen, teakwondo, karate en muay thai, maar dan met een hoog FUN gehalte!

ALLE NIVEAUS

LES MILLS BODYJAM

Een dansprogramma van Les Mills, waarbij je op swingende nummers aan je uithoudings- vermogen werkt. De les is opgebouwd uit meerdere blokken, waarbij je steeds eindigt met een complete dans. Een mooie uitdaging voor de geoefende danser maar ook zeker voor beginners!

ALLE NIVEAUS

BODYSHAPE (LIGHT)

Het doel van deze les is het bereiken van een optimale algemene conditie met extra aandacht voor de basis van het bewegen, de techniek en lichaamscontrole (light). Spierversterkende oefeningen, balans, coördinatie, lenigheid, lichaamshouding, ademhaling en body & mind connectie zijn de belangrijkste onderdelen!

BEGINNERS

LES MILLS BODYPUMP

Een fullbody training van Les Mills, waarbij alle belangrijke spiergroepen worden gebruikt. Met een barbell (stang met gewicht) volg je het ritme van de muziek en vergroot je je spierkracht en je krachthoudingsvermogen.

ALLE NIVEAUS

ANYTIME FITNESS
Sittard

LES MILLS CORE (30 min)

In deze CORE TRAINING werken we aan twee van de belangrijkste spiergroepen in ons lichaam: de rugspieren én de buikspieren. Dit gebeurt met diverse kleine trainingsmaterialen. Onmisbaar in ieder trainingsprogramma en vanwege de duur van slechts 30 minuten prima te combineren met andere trainingen.

ALLE NIVEAUS

GRIT | STRENGTH

Een intensieve 30-minuten durende training waarbij je de grote spiergroepen behoorlijk aanpakt met gebruik van de Les Mills barbell, gewichten en een step. Een les voor de echte diehards!

GEVORDERDEN

PILATES

Met pilates verbeter je je kracht, flexibiliteit en balans. Door middel van grond oefeningen ontwikkel je je lange en sterke spieren en core, zodat je wervelkolom ondersteund wordt. Pilates is een goede aanvulling op andere sporten en helpt je houding verbeteren.

ALLE NIVEAUS

TOTAL BODY WORKOUT

Een afwisselende combinatietraining op muziek, waarbij gebruik wordt gemaakt van materialen. Gericht op uithoudingsvermogen en spierversteviging voor het hele lichaam. Er zijn geen moeilijk passen, maar ervaring met bewegen op muziek is gewenst!

ALLE NIVEAUS

LES MILLS SHAPES

In Les Mills SHAPES dagen we je spieren uit met kleine, gecontroleerde bewegingen en heel veel herhalingen waarin je jezelf in de burn van de 'hot spot' van de oefening sterker en strakker traint, je postuur verbetert en flexibeler wordt. Wil jij sterker worden zonder zware gewichten te liften? Dan is dit dé workout voor jou!

STEPS/AEROBICS

Een leuke training op muziek, geschikt voor zowel vetverbranding als conditieopbouw en een goede training voor benen, billen en heupen. Door de basispassen aan elkaar te koppelen ontstaat telkens een nieuwe choreografie die door het toevoegen van extra blokken met step, draaien en danspassen moeilijker gemaakt kan worden.

GEMIDDELD

YOGA

Ben je op zoek naar een afname van lichamelijk en/of geestelijke stress? Tijdens een yogales neemt de instructrice je mee met een variatie aan oefeningen en houdingen mee naar een situatie van lichamelijke en innerlijke kalmte. Tevens verhoogt deze les je houden en ademhalingstechniek.

ALLE NIVEAUS

ZUMBA

Een dansprogramma, gebaseerd en uitgevoerd op Latijns Amerikaanse muziek. Hou je van dansen en ben op zoek naar conditieverbetering? Dans is Zumba dé les voor jou! Nog geen danservaring? Onze instructeurs helpen je in de beginfase met de basispassen!

ALLE NIVEAUS

SPINNINGLESSEN

SPINNINGRUIMTE

2E ETAGE

SPINNING

Spinning is een conditietraining op speciale fietsen. Op door de instructeur gekozen muziek werk je in een dynamische omgeving aan je uithoudingsvermogen en vetverbranding.

De lessen die bij ons gegeven worden zijn zo opgebouwd dat deelnemers van alle niveaus deze op een comfortabele manier kunnen volbrengen. We maken actief gebruik van een systeem dat de hartslag van de deelnemers in kaart brengt. Zo train je altijd veilig en verantwoord!

ALLE NIVEAUS

HIIT SPINNING (30 MIN)

HIIT Spinning is een spinningles van slechts 30 minuten. Ideaal om als afsluitend cardio-blok aan jouw krachttraining of fitnessprogramma te koppelen. De muziek in de HIIT lessen bestaat voornamelijk uit heerlijk opzweepende dance beats. De intensiteit van een HIIT Spinning ligt hoger dan bij een reguliere les. Dus : hou je van een uitdaging? Volg dan een keer een HIIT Spinning!

SMALL GROUP TRAININGEN

FUNCTIONELE RUIMTE - 1E ETAGE

CIRCUIT & BUIK (45 min)

Tijdens de circuittraining is er aandacht voor cardio en spierverstevigende oefeningen. Er wordt gebruik gemaakt van materialen zoals lichte gewichten en step. De aandacht ligt op uithoudingsvermogen, stabiliteit en aansluitend oefeningen voor je buikspieren.

ALLE NIVEAUS

FUNCTIONAL & CORE (45 min)

De functional & core is een variërende les bestaande uit cardio-oefeningen, functionele oefeningen en krachtoefeningen. Tijdens de bootcamp gebruik je al je spieren en is er extra aandacht voor coretraining.

GEMIDDELD

KRACHT & TECHNIEK (45 min)

In deze training ga je aan de slag met krachttraining. In iedere training komen één of meerdere spiergroepen aan bod én vestigen we extra aandacht op het gebruik van de juiste technieken en passende belasting. Er wordt in deze training gebruik gemaakt van barbells, dumbbells en andere free weight materialen. Vanwege de variatie in gewichten intensiteit, is de training geschikt voor zowel de beginnende als de gevorderde krachtsporter.

ALLE NIVEAUS

WOD Workout (Gevorderd)

Tijdens een Workout of the Day (WOD) Workout krijgen de deelnemers een lijst aan kracht- en cardio-oefeningen van de coach. Deze voert men in zo kort mogelijke tijd uit. De behaalde tijd van de deelnemers wordt genoteerd op een Leaderboard. De oefeningen wisselen één keer per maand, je hebt dus een aantal keren de kans om jouw tijd te verbeteren.

