# lesrooster

periode
**vanaf 1 november**

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag | Zaterdag | Zondag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **GROEPSLESRUIMTE (2e ETAGE)** | | | | | | |
| 09:15 - 10:15 BODYSHAPE | 13:15- 14:15 YOGA | 07:15 - 08:00 LesMills BODYPUMP HEAVY | 13:15 - 14:15 YOGA | 07:00 - 07:30 LesMills GRIT \| STRENGTH | 09:15 - 10:00 LesMills Shapes | 09:00 - 10:00 PILATES |
| 10:15 - 11:15 BODYSHAPE LIGHT | 18:30- 19:30 LesMills BODYCOMBAT | 09:00 - 10:00 BODYSHAPE LIGHT | 17:45 - 18:45 ZUMBA | 09:00 - 10:00 BODYSHAPE | 10:00 - 11:00 LesMills BODYPUMP HEAVY | 10:00 - 11:00 YOGA |
| 17:30 - 18:00 LesMills GRIT \| STRENGTH | 19:30- 20:15 TOTAL BODY WORKOUT | 10:00 - 11:00 LesMills BODYBALANCE | 18:45 - 19:45 LesMills BODYPUMP | 18:00 -18:30 LesMills CORE | 11:00 - 12:00 LesMills BODYCOMBAT | 11:00 - 12:00 TOTAL BODY WORKOUT |
| 18:00 - 19:00 ZUMBA | 20:15 - 20:45 LesMills CORE | 19:00 - 20:00 LesMills BODYJAM | 19:45 - 20:45 LesMills BODYCOMBAT | 18:30 -19:30 LesMills BODYBALANCE | | |
| 19:00 - 20:00 LesMills BODYPUMP | 20:45 - 21:30 LesMills BODYBALANCE | 20:00 - 21:00 LesMills BODYPUMP | | | | |
| 20:00 - 21:00 STEPS/AEROBICS | | | | | | |
| **SPINNINGRUIMTE (2e ETAGE)** | | | | | | |
| 09:30-10:30 SPINNING | 18:45- 19:45 SPINNING | 08:00 - 09;00 SPINNING | 18:45- 19:45 SPINNING | 09:30 - 10:30 SPINNING | 09:30 - 10:30 SPINNING | 09:00- 10:00 SPINNING |
| 19:15- 20:15 SPINNING | 19:45- 20:45 SPINNING | 09:00 - 10:00 SPINNING | 19:45- 20:45 SPINNING | 19:15- 20:15 SPINNING | 10:30 - 11:30 SPINNING | 10:00 - 11:00 SPINNING |
| 20:15 - 20:45 HIIT! SPINNING | | 19:15- 20:00 FUSION | | | | 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 | 10:00 - 10:45 FUNCTIONAL & CORE | 09:00 - 09:30 KRANKING |
| 19:00 - 19:45 FUNCTIONAL & CORE | 12:15 - 13:00 FUNCTIONAL & CORE | 19:00 - 19:45 FUNCTIONAL & CORE | 19:00 - 19:45 FUNCTIONAL & CORE | 19:00 - 20:00 KRACHT & TECHNIEK | | 11:00 - 11:45 WOD |
| | 19:00 - 19:45 KRACHT & TECHNIEK | | | | | |
| | 19:45 - 20:30 KRACHT & TECHNIEK | | | | | |

ANYTIME FITNESS
**Sittard**

OPENINGSTIJDEN GROTE KLEEDLOKALEN & RECEPTIE:
Ma t/m vr: 09:00 - 22:00 uur (sluiting kleedruimten 21:30 u)
Za & zo: 09:00 - 13:00 uur (sluiting kleedruimten 12:30 u)

OPENINGSTIJDEN SAUNA:
Ma: 09:00 - 21:00 uur
Di: 09:00 -21:00 uur
Woe: 08:00 - 21:00 uur
Do: 09:00 - 21:00 uur
Vr: 08:00 - 21:00 uur
Za & Zo: 09:00 - 12:00 uur

ANYTIME FITNESS

# Informatie Lessen

ANYTIME FITNESS
**Sittard**

## GROEPSLESSEN (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 krachtuithoudingsvermogen.**
**ALLE NIVEAUS**

### LES MILLS BODYPUMP HEAVY (45 MIN)
**Een krachtige strength workout waarbij je met langzame bewegingen en zwaardere gewichten werkt aan meer spierkracht. Met focus op techniek, herstel en progressie.**
**Verschil met BODYPUMP?**
**Minder herhalingen, langzamer tempo en zwaarder tillen, zodat je sterker wordt en je techniek verbetert.**
**ALLE NIVEAUS**

### 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 trainingspogramma 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 grondoefeningen 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 vetbverbranding.**

**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 opzwepende 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!**

### FUSION!
**FUSION! is een krachtige workout van 45 minuten waarin cardiotraining en kracht perfect samenkomen op de spinningbike. De training bestaat uit vier blokken van ongeveer tien minuten, met afwisselend twee intensieve cardioblokken en twee blokken met gerichte krachtoefeningen. Dankzij de stevige dance beats, de vele wisselingen en de hoge dynamiek blijft de training uitdagend en energiek van begin tot eind. Het is dus geen traditionele spinningles, laat je verrassen!**
**ALLE NIVEAUS**

## 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, dumbbels 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.**

ANYTIME FITNESS