




GROEPSTRAININGENROOSTER




MAANDAG

	09.00-10.30	 CIRCUIT TRAINING	
BASIC	09.30-10.15	 GYM BALL	by André
	18.15-19.15	 SPINNING	Phase 2
	19.20-21.15	BOKSEN	

DONDERDAG

BASIC	09.00-09.45	BBB-A LES	
BASIC	09.45-10.45	 ZUMBA	
	19.00-20.00	 TOP PUMP	by André
	20.00-21.00	 SPINNING	Strength (p3)

DINSDAG

	09.00-10.00	 TOP PUMP	by André
BASIC	10.10-11.10	 TOP BALANCE	
BASIC	12.30-13.30	Fysio Fitness	
BASIC	18.10-19.10	Pilates	
	19.15-20.15	 TOP PUMP	by André
	20.20-21.20	GERESERVEERD OKT. T/M MAART	

VRIJDAG

BASIC	09.00-10.00	Pilates	
BASIC	10.00-11.10	 SPINNING	Interval (p3)
BASIC	19.15-21.00	Kickboksen	


WOENSDAG

	09.00-10.30	 CIRCUIT TRAINING	
	15.00-16.00	KIDSFITNESS	7-12 jaar
	18.30-19.30	 ZUMBA	
	19.30-20.50	KICKBOKSEN	
BASIC	20.50-22.00	BOKSEN	

ZATERDAG

	09.00-10.30	 CIRCUIT TRAINING	
BASIC	09.30-10.30	NRG BOOTCAMP	by André
BASIC	10.40-11.40	 SPINNING	Endurance (p3)
BASIC	12.00-13.30	BOKSEN	

ZONDAG

BASIC	09.30-10.30	 ZUMBA
--------------	-------------	--



TOPGYM

NRG BOOTCAMP

De indoor workout BootCamp is gebaseerd op trainingsfacetten uit Boks- en Pumplessen waarbij de disciplinaire sfeer en drill invloeden vanuit het leger duidelijk voelbaar zijn. De hoge intensiteit en de explosieve trainingsvorm resulteert in een calorie verslindend geheel waarbij men makkelijk 700 – 900 KCal verbrandt. In de les wordt ondermeer gebruik gemaakt van een NRG-Bag van 6 of 8 kg, deze Bag vervangt de halters uit de Pump lessen en geeft een extra dimensie aan "krachttraining" door zijn omvang en vorm. Met de NRG-Bag en diens mogelijkheden wordt de "core" van het lichaam zeer goed aangesproken. De bovenlichaam, buik en beenspieren worden onder invloed van de Bag van alle kanten onder vuur genomen. De conventioneel staand uitgevoerde bewegingen en de grond oefeningen maken de les zeer gevarieerd en leuk om te volgen... NRG BootCamp... Go Hard Or Go Home...

Pilates

Pilates levert tientallen resultaten op voor de beoefenaar die met regelmaat en met precisie traint. Zo verkrijgt de beoefenaar een verhoogde longcapaciteit en betere bloedcirculatie door een diepe ademhaling. Spierkracht en flexibiliteit worden verbeterd, vooral die van de rompspieren. De wervelkolom wordt soepeler en kan meer aan. Rondom het bekken wordt alles veel stabiel. De coördinatie, zowel musculair als mentaal, wordt verbeterd. Botten worden steviger en gewrichten soepeler. Het lichaam komt dus in evenwicht, de houding wordt verbeterd, zo ook het lichaamsbewustzijn en de bewegingstechniek. Dit alles heeft aangename voordelen en aspecten in het dagelijkse leven.

BBB-A LES

Deze les is een spierversterkingsles waarin de Buik Billen Benen en Armen op een leuke en effectieve manier worden getraind. Door middel van het eigen gewicht en hulpmiddelen zoals een step, handgewichtjes, elastiek en veel herhalingen met afwisselende oefeningen kom je snel "in shape" je HS gaat omhoog en je vetverbranding komt op gang. Je bepaalt je eigen nivo in deze les door de verschillende opties in uitvoering en hulpmiddelen. De les duurt 45 minuten en is geschikt voor de beginnende en de ervaren sporter.



Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Bij zumba doe je fitness-oefeningen op muziek, vergelijkbaar met aerobics. De naam zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben.



Top Pump is de snelste manier om in vorm te raken, vet te verbranden en een strakker lichaam te krijgen. Het is een spierversterkende groepsles met gewichten, waaraan vrijwel iedereen mee kan doen. In de 1 uur durende workout worden alle belangrijke spiergroepen flink onder handen genomen. Eén van de voordelen van Body Pump is dat je de spieren versterkt en dat onnodig lichaamsvet wordt verbrand. Door de vele herhalingen en het relatief lage gewicht waarmee wordt gewerkt, is er geen grote toename van de spiermassa te verwachten. Maar je lichaam wordt wel strakker.



Top Balance van les mills is een 1 uur durende groepsles op muziek en maakt gebruik van de beste bewegingen uit Yoga, Tai chi en pilates. Het is je persoonlijke "time out" van stress en spanningen uit het dagelijks leven. Top Balance bevat holistische invloeden en vermengt dynamische, nieuwe technieken met traditionele, oosterse disciplines. Bij Top Balance draait alles om het verbeteren van je houding, lenigheid, statische kracht, coördinatie en evenwicht.



Gymball workout, is een 45 min. durende les, zoals het woord al zegt op een gymball. Bij deze les komen alle spiergroepen aan bod, maar de nadruk bij deze les ligt op de buikspieren, deze zijn op een hele prettige manier te trainen, omdat de gymball een constante steun in de rug is.



Groepsles waarbij de deelnemers, onder toezicht van een instructeur, op muziek en op tijd een vooraf vastgesteld parcours van oefeningen afwerken. De oefeningen worden zowel met toestellen als met losse gewichten uitgevoerd. De circuittrainingen zijn gericht op het gehele lichaam en kunnen door zowel gevorderden als beginners worden gevolgd.



Spinning® is een cardiovasculaire activiteit op de fiets welke wordt geleid door een instructeur of instructrice. De lessen vinden altijd plaats in groepsverband waarbij geen onderscheid hoeft te worden gemaakt tussen beginners en gevorderden. Spinning® lessen kunnen worden gevolgd ter verbetering van de conditie of als vetverbrandende activiteit in een afvalprogramma.

KIDS-FITNESS

Speciaal voor de kinderen in de leeftijdsklasse van 7 tot 12 jaar zijn lessen ontwikkeld waarbij de nadruk ligt op het spelenderwijs verbeteren van het uithoudingsvermogen, de kracht, de coördinatie en de snelheid. Op verantwoorde wijze trainen de kinderen met gewichtjes en volgen ze circuittrainingen.

FYSIO-FITNESS

Onder toezicht van een fysiotherapeut wordt in groepsverband een programma gevolgd ter revalidatie of ter preventie van klachten en blessures.

FITNESS BASIC ABONNEMENT

Met een fitness basic abonnement kan men deels gebruik maken van de faciliteiten binnen het fitnesscentrum. Individueel van ma. t/m vr. van 10.30-16.00 en in het weekend gedurende alle openingstijden. In groepsverband de met **BASIC** aangemerkte groepslessen (zie groepstr.rooster).



OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m vrijdag: 08.30 – 22.00 uur
Zaterdag : 09.00 – 14.00 uur
Zondag : 09.00 – 13.00 uur