

LESROOSTER

Openingstijden - GroepsFitness - FysioSport © per 1 januari 2019

Openingstijden

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 22:00	07:00 - 21:00	08:00 - 14:00	08:00 - 14:00

Zalen sluiten 15 minuten voor sluitingstijd, sauna gaat 15 minuten voor sluitingstijd uit.

GroepsFitness en FysioSport

tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
07:30	SpinCombi		SpinCombi		SpinCombi		
08:30			Aerobic				Aerobic
08:30							CORE 25'
09:00		Sportief wandelen*					Hardlopen
09:00	BodyShape	BodyShape		BodyPump 60'	Step	Step	
09:30			BodyPump 60'				SprintShape 25'
10:00	Buikspieren 15'	Buikspieren 15'	Buikspieren 15'	Buikspieren 15'	Buikspieren 15'	Buikspieren 15'	CORE 25'
10:00	BodyPump 60'	Pilates		BodyShape	Pilates	XCO 45'	Pilates
10:30			Pilates				HIIT 25'
11:00	HathaYoga	Critical Alignment XL 75'		Critical Alignment Yoga XL 75'	Yoga	BodyPump 60'	Spinning
11:30	EasyFit	FysioFit	Basic Pilates	FysioFit			
11:30			Spinning				
12:00	Spinning						
12:30						Critical Alignment	
12:15	AquaFit 45'						
13:30	Rugfit						
14:30		AquaFit 45'		AquaFit 45'			
18:00	Spinning						
19:00	BodyBalance	BodyPump 60'		XCO 45'	BodyPump 60'		
19:00		FysioFit 25'					
19:30	Buikspieren 15'	CORE 25'	Buikspieren 15'	Buikspieren 15'	Buikspieren 15'		
19:30			BodyPump 60'				
20:00	HIIT 25'	Spinning		Spinning XL 75'			
20:00			Mama weer Fit*	Zwanger & Fit*			
20:30	BodyPump 60'		BodyBalance				

Aerobiczaal

Rehazaal

Zwembad

Buiten

Tijd / dag gewijzigd

- Lessen zonder tijdsaanduiding duren 50 minuten

- Lessen gaan door bij minimaal 3 deelnemers, 1 uur voor aanvang van de les kunt u zich bij de kiosk aanmelden.

* Zwanger en Fit en Mama weer Fit zijn cursussen, hiervoor kan een aparte strippenkaart worden aangeschaft.

* Sportief wandelen wordt het hele jaar door gegeven, vertrek wandelbos Groenendaal!

BEREIK JE DOELEN

les	omschrijving	vetverbranding	sterkte van de romp	vorming van je lichaam	uithoudingsvermogen	kracht	ontspanning
Aerobic	Een energieke choreografische les met uitdagende combinaties variërend van eenvoudig tot moeilijk. Flexibiliteit, conditie, coördinatie en kracht staan centraal.	✓✓✓	✓	✓✓	✓✓✓	✓	
AquaFit	Een FysioSport les in het naastgelegen verwarmde zwembad onder leiding van een fysiotherapeut.	✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓	
Basic Pilates	Een Pilatesles voor de beginnende of lichamelijk beperkte sporter. Er wordt uitgebreid aandacht besteed aan buik- en rompspieren alsmede lichaamshouding.		✓✓	✓		✓	✓✓
BodyBalance	Deze Les Mills groepsles is een combinatie van Pilates, Yoga en Tai Chi, waarbij je kracht opbouwt en lenigheid verbetert. De combinatie van coördinatie, concentratie en balans maakt dit een zeer uitdagende les.		✓✓	✓✓	✓	✓✓	✓✓✓
BodyPump	Deze Les Mills groepsles is een originele barbell les waarbij je belangrijkste spiergroepen worden uitgedaagd met behulp van krachtoefeningen op de lekkerste beats.	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓✓	
BodyShape	In deze les wordt een combinatie aangeboden van choreografische pasjes en spierversterkende oefeningen.	✓✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓	
Buikspieren 15'	De buikspieren worden intensief getraind.		✓✓✓	✓✓	✓	✓✓✓	
CORE	Deze training versterkt je spiercorset, zorgt voor stabilisatie van de rug en vergroot je belastbaarheid.		✓✓✓	✓✓	✓	✓✓✓	
Critical Alignment	Vorm van Yoga waarbij de focus ligt op je lichaamshouding waardoor je vrij en zonder spanning leert te bewegen. In de les wordt gebruik gemaakt van een rolletje of strip om het lichaam 'vrij' te maken van spanning. Vermindering van spanning levert meer energie op.		✓✓✓	✓	✓	✓	✓✓✓
EasyFit	Een FysioSport les geschikt voor sportieve senioren of de sporter na inactiviteit, blessure of operatie. Deze conditionele les op muziek wordt gegeven door een fysiotherapeut.	✓	✓✓	✓	✓✓✓	✓	
FysioFit	Een FysioSport les waarin aan de algemene fitheid wordt gewerkt. De oefeningen worden in circuitvorm gedaan.	✓	✓✓✓	✓	✓✓	✓	
HIIT	HIIT is een high-impact workout ontwikkeld om vet te verbranden en in no-time je atletische capaciteit te vergroten. Deze explosieve training combineert high impact bodyweight oefeningen zonder gebruik van materialen.	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓	
Hardlopen	In groepsverband hardlopen in de buitenlucht met aandacht voor conditieopbouw en looptechnieken. Start vanaf Nieuw GROENENDAAL.	✓✓	✓	✓	✓✓✓	✓	
Hatha Yoga	Een rustige vorm van Yoga die voornamelijk bestaat uit de beoefening van los uitgevoerde yogahoudingen met navoelen en ademhalingstechnieken. Geschikt voor beginners.		✓✓	✓	✓	✓	✓✓✓
Pilates	Een Body&Mind workout waarin veel aandacht wordt gegeven aan buik- en rompspieren alsmede lichaamshouding door oefeningen op een matje.		✓✓✓	✓✓		✓✓	✓✓✓
RugFit	Een FysioSport les met oefeningen gericht op het verbeteren van de functie van de rug onder leiding van een fysiotherapeut.		✓✓✓	✓✓		✓✓	✓
Spinning	Conditietraining op een stationaire fiets waarbij wordt gewerkt aan het uithoudingsvermogen. Niveau bepaal je zelf door het gebruik van de weerstandsknop op de spinfiets.	✓✓✓		✓	✓✓✓		
SpinCombi	Combinatieles van 30 minuten spinning en 20 minuten rug- en buikspieroefeningen.	✓✓✓	✓✓✓	✓	✓✓✓	✓✓	
Sportief wandelen	Werken aan je algehele conditie en fitheid in de buitenlucht. Naast stevig wandelen komen er veel stabiliteitsoefeningen aan bod. Vertrek wandelbos Groenendaal.	✓	✓	✓	✓✓	✓	✓
SprintShape	Een intensieve les waarbij bewegen op motiverende muziek met of zonder gewichtjes en andere attributen centraal staat.	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓	
Step	Een conditionele les met afwisselende pasjes op gevarieerde muziek. Tijdens de les wordt gebruik gemaakt van een in hoogte verstelbaar stepbankje.	✓✓✓	✓	✓✓	✓✓✓	✓	
XCO	Een conditionele les met veel aandacht voor de training van je core met behulp van een XCO trainer (een buis gevuld met grit). Door de beweging van het grit bij de bewegingen die worden gemaakt, train je zowel spieren als bindweefsel.	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓	
Yoga	Een flow yogales waarin de yogahoudingen in elkaar overlopen en worden uitgeoefend op het ritme van je ademhaling. Deze les vraagt meer kracht, flexibiteit en uithoudingsvermogen dan de Hatha Yoga.		✓✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓✓