

# LESROOSTER

Openingstijden - GroepsFitness - FysioSport © per 1 oktober 2020

## 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

Reserveer je fitness / groepsles / sauna via de Sportivity app of bij de receptie! Toch verhinderd, meld u af via de Sportivity app.

tijd	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
07:30	Spin Combi		SpinCombi		FitnessCircuit		
08:30			Bootcamp				
08:45	BodyShape	BodyPump		Bodyshape	XCORE	Step	
09:00							Hardloopgroep
09:00					Wandelgroep*		
09:15		Wandelgroep*					Yoga
09:30			BodyPump				
09:45	Pilates	BodyShape		Pilates	Pilates	XCORE	
10:00							HIT/ CORE 50
10:15							Pilates
10:30			Pilates				
10:45	CA Basis Yoga	Pilates		EasyFit	Yoga	Pilates	
11:00		NordicWalking		NordicWalking			Spinning
11:30			Spinning				
11:45	Spinning	EasyFit		CAYoga			
12:15	AquaFit 45'						Spinning
14:30		AquaFit 45'		AquaFit 45'			
17:00				BodyBalance			
18:15	Spinning	Yin Yoga		Spinning			
19:00			Bootcamp				
19:15	BodyBalance	BodyPump	BodyShape	XCORE	BodyPump		
20:15	BodyPump	Spinning	Yoga				
20:15				Zwanger & Fit			

Aerobiczaal

Bos

Buiten

Zwembad

- Lessen zonder tijdsaanduiding duren 50 minuten
- Binnen i.v.m. 1,5 meter afstand regel 12 deelnemers max.
- Let op: Les gereserveerd? Toch verhinderd? Meld u ook weer gemakkelijk af via de Sportivity app. Zo komt er weer een plekje vrij voor uw medesporter.
- \* Sportief wandelen wordt het hele jaar door gegeven, vertrek vanaf grote parkeerplaats wandelbos Groenendaal!

**Bodyshape:**

Is een low impact training op muziek. De nadruk ligt op spierversterkende oefeningen voor de benen, billen en buikspieren. Daarbij wordt gebruik gemaakt van materialen om de weerstand te vergroten, zoals gewichtjes en elastieken. Deze oefeningen vergroten het uithoudingsvermogen van de spieren.

**Pilates:**

Is een trainingmethode waarbij houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en focus op lichaam en geest het uitgangspunt is. Het is een effectieve workout die spiergroepen tegelijk versterkt en rekt om een evenwichtig en soepel lichaam te krijgen. Het hele lichaam is betrokken bij Pilates.

**Yoga:**

Yoga betekent verbinden. Het verbinden slaat op het verenigen van lichaam en geest en dit kunnen we doen door middel van de ademhaling. Veel mensen uit de sport worden aangetrokken door de fysieke voordelen van Yoga. Een sterker lichaam, meer flexibiliteit, een betere balans of een middel tegen bijvoorbeeld rug- en nekklachten en dat is prima. Yoga is uiteindelijk meer dan alleen een fysieke workout. Het is veel meer dan dat. Het gaat er niet om welke bizarre houdingen je kunt. Het gaat er om wat het met je doet. Het maakt ook niet uit wat degene naast je op de mat doet. Je kan niet goed of slecht zijn in Yoga. En natuurlijk zal het er bij de ene wat gemakkelijker uit zien dan bij de ander, maar laat je hierdoor vooral niet afschikken. Je doet het voor jezelf en alleen voor jezelf!

**Yin Yoga:**

Yin Yoga is een yogavorm waarbij je de houdingen langer vast houdt. Het is vooral gericht op het versterken en het versoepelen van pezen, bindweefsel en gewrichten. Yin Yoga verbetert de mobiliteit van het lichaam (leniger) en maakt het bekkengebied los.

**Critical Alignment Yoga (CA Yoga):**

Tegenwoordig hebben veel mensen een zittend of juist staand beroep waardoor de bovenrug en onderrug chronisch verkeerd belast worden. We zitten allemaal weleens met een kromme rug achter een computerscherm of continu te staren naar ons telefoonscherm. Critical Alignment Yoga werkt direct op de kromme bovenrug door middel van het rubberen stripje. Het doel van Critical Alignment Yoga is om de balans tussen twee spiergroepen te herstellen, waardoor het lichaam zonder spanning vrij kan bewegen.

**BodyBalance:**

Bij BodyBalance kun je genieten van bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Het is je persoonlijke time-out van het dagelijks leven en zorgt voor een gezond lichaam en gezonde geest. Je doet eenvoudige en veilige yoga bewegingen om je hele lichaam sterker en flexibeler te maken. Het controleren van je ademhaling is onderdeel van alle bewegingen en de instructeur geeft altijd opties voor beginnende deelnemers. Als je nog nooit aan yoga hebt gedaan, dan is BodyBalance een geweldige kennismaking met deze discipline en een goede aanvulling op alle andere sporten. De variatie in BodyBalance zorgt ervoor dat ook mensen die al bekend zijn met yoga erg genieten van het programma.

**BodyPump:**

BodyPump is een barbell workout die is ontworpen om je strak, slank en fit te krijgen. De combinatie van wetenschappelijk onderbouwde bewegingen, motiverende instructeurs en geweldige muziek helpt je om veel meer te bereiken dan je in je eentje zou kunnen.

**XCORE:**

Tijdens deze ultieme core (buik/ rug) workout train je het hele lichaam: conditie, spieren & bindweefsel en je verbrandt calorieën. Door de verslavende mix van krachtige bewegingen op de sounds van de laatste muziekhits vliegen de 45 minuten voorbij.

**Step:**

Is een cardio workout voor het hele lichaam waar je snel fitter van wordt. De instructeur gebruikt verschillende aangeleerde pasjes, die je blijft herhalen totdat er een leuke uitdagende choreografie is ontstaan. Elke les is weer anders. Steppen is net als een trap op en af lopen, zo krijg je in 'no time' strakkere benen en billen. Een leuke afwisselende les voor de ervaren groepslesser.

**EasyFit:**

Lekker low impact bewegen op muziek afgewisseld met kracht oefeningen om het uithoudingsvermogen van de spieren te trainen. Dit is een basis groepsles, waarbij het tempo niet te hoog ligt.

**AquaFit:**

Werk op een leuke manier in het zwembad aan je gezondheid en conditie. Deze les is speciaal geschikt voor mensen met verminderde belastbaarheid van spieren en gewrichten. Door de opwaartse kracht van het water wordt de druk op de gewrichten aanzienlijk verminderd. Alle spieren en gewrichten worden gelijkmatig gebruikt.

**Wandelgroep:**

Wandelen en kracht oefeningen met het eigen lichaamsgewicht worden afgewisseld. Er gaat niks boven een stevige wandeling door het bos. Goed voor je lichaam en geest. De plek waar voor de les verzameld wordt is op de grote parkeerplaats tegenover Landgoed Groenendaal.

**Nordic Walking:**

In de oudheid liepen pelgrims en herders al met twee stokken op moeilijk bewandelbare wegen. Zij gebruikten de stokken om stabiliteit te creëren en niet om aan hun conditie te werken. Tegenwoordig wordt Nordic walking gezien als een intensieve wandelvorm waarmee je je hele lichaam traint. Gewoon gaan lopen met stokken is simpel. Maar voor het échte Nordic walking – met de juiste techniek, het goede ritme en het juiste effect – moet je net wat meer moeite doen.

**Spinning:**

Spinning is een fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken en wil werken aan de conditie. Voorlopig geven we deze lessen nog in groepjes van 10 deelnemers max buiten. Het is een van onze populairste programma's. We zijn er mee groot gebracht en het is heerlijk: fietsen. Snel resultaat is mogelijk met dit programma dankzij de hoge mate van vetverbranding. Heerlijke muziek zorgt voor extra energie tijdens de uitdagende training.

**Spin Combi:**

Is een les waarin spinning en krachttraining (van de fiets af) gecombineerd worden. 30 minuten spinnen en 20 minuten krachttraining voor het hele lichaam. Er worden oefeningen met en zonder gewichten aangeboden. Super leuke en effectieve les voor de vroege vogels.

**Fietstraining:**

Deze outdoor les is speciaal ontwikkeld voor de wielrenner. Je komt op je racefiets naar de sportschool en Rutger neemt je mee om verschillende wielrentechieken te trainen. Na 50 minuten rijden jullie weer terug naar de sportschool.

**Hardloopgroep:**

Hardlopen is populair, vooral tijdens de corona tijd was het en is het voor velen de perfecte training om te beoefenen vanuit huis. Met de hardloopgroep en onder begeleiding van een ervaren hardloop trainer ga je de puntjes op de - i - zetten. Er worden looptechnieken geoefend, er wordt op je lichaamshouding gelet en elke keer een nieuwe loopoefening. Wil je naast je eigen hardlooptrainingen ook 1 keer per week met de groep lopen? Dan is dit de perfecte les voor jou.

**FitnessCircuit:**

Fitness training, maar dan buiten in een circuit vorm. Ontstaan in de corona tijd. We gaan er nog even mee door, ook nu we weer binnen mogen sporten. Gewoon omdat het ook fijn is om buiten te sporten!

**BootCamp:**

Lekker trainen in de buitenlucht. In groepsverband met zowel mannen als vrouwen doe je een full body workout, ieder op z'n eigen niveau. Je combineert spierversterkende oefeningen met oefeningen om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Geen training is hetzelfde, elke keer weer een leuke nieuwe uitdaging. Tijdens de Bootcamp training maak je gebruik van alles wat je in de buitenlucht tegenkomt. Denk hierbij aan bankjes, boomstammen, trappen en ook hebben we leuke trainingsmaterialen. Het meest maak je gebruik van je eigen lichaamsgewicht en dat van je mede- bootcampers. Kortom een super leuke manier om fit en sterk te worden!

**Zwanger & Fit:**

Kijk voor meer informatie over het cursus aanbod en deelname op <https://studiorondommama.nl/zwanger-fit/>

Gefeliciteerd! Je bent zwanger. Je gaat een heel bijzondere periode tegemoet! Was je vóór je zwangerschap aan het sporten, dan kan je tijdens de cursus Zwanger & Fit je eigen niveau behouden. Iedereen sport op haar eigen tempo en intensiteit. Bewegen en sporten tijdens je zwangerschap is enorm belangrijk. Door het sporten zal je bloedsomloop goed blijven stromen waardoor jij en je kindje genoeg zuurstof en voedingsstoffen krijgen. Door te sporten tijdens je zwangerschap blijf je fit, sterk, soepel en zal je minder klachten ervaren. Ga je fit de bevalling in? Dan is je herstel na de bevalling relatief snel! Wat doen we in de les? Tijdens de les geeft Lisa aandacht aan de conditie, kracht, houding en stabilisatie van de rug en het bekken. Hiervoor wordt onder andere de Pilatesmethode gebruikt. We doen oefeningen op muziek en ik zet een circuitje uit. Iedereen kan dus op haar eigen tempo en niveau sporten. We sluiten de les af met aandacht voor ontspanning, ademhaling en theorie over de zwangerschap, bevalling, en kraamperiode. Daarnaast is er gelegenheid voor vragen en/of het delen van ervaringen.