



info@gympies.be  
www.gympies.be

# PROGRAMMA SEIZOEN 2017-2018

## Groepslessen volwassenen

| MAANDAG       |                               |            |      |
|---------------|-------------------------------|------------|------|
| 09u30 - 10u30 | Zumba Toning                  | Lesley     | pz 1 |
| 10u 30- 11u30 | BBB                           | Lesley     | pz 1 |
| 20u - 21u     | BBB                           | Lies       | pz 1 |
| 21u - 22u     | BBB                           | Lies       | pz 1 |
| DINSDAG       |                               |            |      |
| 19u - 20u     | Yoga Basics                   | Karolien C | pz 1 |
| 20u - 21u     | Stepaerobics                  | Kimberly   | pz 1 |
| 21u - 22u     | Fat Burner                    | Kimberly   | pz 1 |
| WOENSDAG      |                               |            |      |
| 09u - 10u     | Total Body Work-out           | Caroline   | pz 1 |
| 10u - 11u     | Yoga-Pilates                  | Caroline   | pz 1 |
| 11u - 12u     | Aerobics 50+                  | An         | pz 1 |
| 19u-20u       | Yoga Stretch & Relax          | Caroline   | KAK  |
| DONDERDAG     |                               |            |      |
| 19u - 20u     | Yoga Advanced                 | Caroline   | pz 1 |
| 20u - 21u     | BBB                           | Lies       | pz 1 |
| 20u - 21u     | High Intensity Rythm Interval | Mychal     | pz 2 |
| 21u - 22u     | BBB                           | Lies       | pz 1 |
| 21u - 22u     | Rythm Interval                | Mychal     | pz 2 |
| VRIJDAG       |                               |            |      |
| 09u - 10u     | Step                          | Lesley     | pz 1 |
| 10u - 11u     | BBB                           | Lesley     | pz 1 |

Geel: wijziging tegenover seizoen 2016-2017

delaware



Caluwaerts  
Uytterhoeven  
Advocaten



AV-Solutio  
Audio Video Domotica



KEUKENS  
DECOFORM

**BBB:** Klassieke figuurtraining met spierverstevigende oefeningen en speciale aandacht voor Borst/arm-Bil-Buikspieren. Zowel rechtopstaande als grond oefeningen afgewisseld met gewichten, dynabands, steps ter verdere bekrachtiging van de drie B's. (100% spierversteviging)

**Yoga-Pilates:** Combinatie van yoga- en pilatesoefeningen waarin we beroep doen op de dieperliggende spieren in de romp. Mobilisatie van de rug, stabiliteit van het bekken en versterken van de diepe buik - en bilspieren vormen de basis.

**Yoga Basics:** Yoga voor beginners om de voornaamste poses correct te leren uitvoeren: synchronisatie van de bewegingen op de ademhaling.

**Yoga Advanced:** krachtoefeningen gecombineerd met intense stretches gebaseerd op yoga. Zo streven we naar een evenwicht tussen kracht en soepelheid. De les begint met het aanwakkeren van een goede ademhaling en een moment om tot rust te komen vooraleer we met de houdingen of asana's beginnen. Daarna volgt een opwarming en een flow van yogaposes. Door het tempo van de bewegingen en de focus op de ademhaling zullen je gedachten meevloeien wat een ontspannen gevoel oplevert.

**Yoga Stretch & Relax:** In deze les richten we ons op een diepe relaxatie van het lichaam en hoofd. Door middel van hulpmiddelen zoals kussens, dekens, blokjes, banden worden de stretchende houdingen vergemakkelijkt. Zo kan je deze langer aangehouden zonder teveel belasting. Het langer in houdingen blijven zorgt voor een milde druk op de bindweefsels, pezen en gewrichten. Dit stimuleert de vloeistoffen in de weefsels en gewrichten. In combinatie met een zachte ademhaling worden de gedachten gestuurd. Dit totale plaatje zorgt voor een ontspannen en soepel lichaam.

**Total Body Work-out:** zeer gevarieerde work-out, met evenveel aandacht voor conditieverbetering (50%) als spierversteviging (50%). Veel variatie door af en toe gebruik te maken van steps, dynabands, gewichtjes, taeb-oefeningen, ...

**Stepaerobics:** cardiovasculaire training (conditieverbetering) rond een verhoogd bankje (step) met een klein stukje spierversteviging (75% conditietraining, 25% spierversteviging).

**Ryhm Interval:** Eveneens een cardio work-out om sneller fit te worden met behulp van intervaltraining (opwerken van de hartslag in active working blocks van enkele minuten, gevolgd door een actief herstel van 1 minuut om de hartslag te doen dalen). Eenvoudige pasjes op aangepaste muziek. Combinatie van cardio, kracht én plyometrische oefeningen, om het hele lichaam intensief te trainen en een maximum aan calorieën en vet te verbranden. (100% conditietraining).

In de les **High Intensity Ryhm Interval** ligt de intensiteit van de les nog iets hoger. (100% conditietraining)

**Fat burner:** Afwisseling van spieropbouwende oefeningen en interval/conditie opbouwende uitdagingen! Stevige beats van nu en stiekem soms de jaren '90. De les is toegankelijk voor beginners en voor diegene die het graag wat steviger hebben omdat je enkel jezelf uitdaagt! (100% conditietraining)

**Zumba Toning:** Fitness op leuke beats waarbij gewerkt wordt aan uithouding, cardio, soepelheid, kracht. De ritmes en bewegingen zijn "easy to follow" zodat zowel jong als minder jong kan genieten van deze fitnessvorm. Toning wijst op het gebruik van gewichtjes (niet verplicht) om arm- en buikspieren een extra boost te geven.