

# Groepslessen volwassenen

## programma 2023-2024

### MAANDAG

09u00-10u00	<b>Zumba Toning</b>	Lesley	PZ 1
10u00-11u00	<b>BBB</b>	Lesley	PZ 1
20u00-21u00	<b>BBB</b>	Lies	PZ 1
21u00-22u00	<b>BBB</b>	Lies	PZ 1

### DINSDAG

19u00-20u00	<b>BBB</b>	Nancy	PZ 1
20u00-21u00	<b>Stepaerobics</b>	Nancy	PZ 1
21u00-22u00	<b>Rugtraining &amp; Core Stability</b>	Robbe	PZ 1

**NEW**

**NEW**

### WOENSDAG

09u00-10u00	<b>Total Body Work-out</b>	Caroline	PZ 1
10u00-11u00	<b>Yogilates</b>	Caroline	PZ 1
11u00-12u00	<b>Aerobics 50+</b>	Anne	PZ 1
20u00-21u00	<b>Rugtraining &amp; Core Stability</b>	Robbe	PZ 1
21u00-22u00	<b>Tabata</b>	Robbe	PZ 1

**NEW**

**NEW**

**NEW**

### DONDERDAG

09u30-10u30	<b>Dansmix 55+</b>	Anne	PZ 1
19u00-20u00	<b>Yogilates</b>	Karolien	PZ 1
20u00-21u00	<b>BBB</b>	Lies	PZ 1
20u00-21u00	<b>Rugtraining &amp; Core Stability</b>	Robbe	PZ 2
21u00-22u00	<b>BBB</b>	Lies	PZ 1

**NEW**

**NEW**

### VRIJDAG

09u00-10u00	<b>Zumba Gold</b>	Lesley	PZ 1
10u00-11u00	<b>BBB</b>	Lesley	PZ 1
10u30-11u30	<b>GGym</b>	Sophie	PZ 2

**NEW**

*Welkom voor een gratis proefles!*

# Een woordje uitleg over de lessen ...

## Op zoek naar een pittige work-out om snel veel calorieën te verbranden?

Kies dan voor Stepaerobics of Tabata.

## Of liever meer aandacht voor figuurverstevinging?

Dan raden we een les BBB of Yogilates aan.

Ook onze Rugtraining & core stability hoort in dit rijtje thuis, met bijzondere aandacht voor de versterking van het middenrif en de buikspieren om rugklachten te voorkomen of te verminderen.

## Hou je van dansen?

Kies dan voor Zumba Toning, Zumba Gold of Dansmix 55+.

### **Total Body Work-out**

Cardio-opwarming, gevolgd door spierverstevigende oefeningen voor alle spiergroepen: armen, benen, buik en rug, met behulp van verschillende materialen of je eigen lichaamsgewicht.

### **Yogilates**

Combinatie van yoga en pilates. Core-verstevigende pilatesoefeningen worden afgewisseld met yoga-stretchings voor een ontspannen body & mind.

### **Tabata**

Een intervaltraining waarbij je zelf de intensiteit van je training kan bepalen. De les bestaat uit meerdere work-outs van 4 minuten: 20 seconden intensieve training gevolgd door 10 seconden rust. Deze reeks wordt 8 keer herhaald gedurende in totaal 4 minuten. Een zeer effectieve manier om je conditie te verbeteren en calorieën te verbranden.

### **Zumba**

Zumba brengt fitness en dans samen in een effectieve groepsles. Op aanstekelijke beats werken we aan uithouding, cardio, lenigheid en kracht. De ritmes en bewegingen zijn voor iedereen gemakkelijk te volgen.

In de les **Zumba Toning** werken we met gewichtjes om onze arm- en buikspieren een extra boost te geven. In de les **Zumba Gold** ligt de intensiteit net iets lager.