

Groepslessen volwassenen

programma 2024-2025



MAANDAG

09u00-10u00	Zumba Toning	Lesley	PZ 1
10u00-11u00	BBB	Lesley	PZ 1
20u05-21u05*	BBB	Lies	PZ 1
21u05-22u05*	BBB	Lies	PZ 1

DINSDAG

19u05-20u05*	BBB	Nancy	PZ 1
20u05-21u05*	Stepaerobics	Nancy	PZ 1
21u05-22u05*	Rugtraining & Core Stability	Robbe	PZ 1

WOENSDAG

09u00-10u00	Total Body Work-out	Esther	PZ 1	
10u00-11u00	Stretch & Relax	Esther	PZ 1	
11u00-12u00	Aerobics 55+	Anne	PZ 1	
20u05-21u05*	Rugtraining & Core Stability	Robbe	PZ 1	
21u05-22u05*	Tabata	Robbe	PZ 1	

DONDERDAG

09u30-10u30	Dansmix 55+	Anne	PZ 1
19u05-20u05*	Yogilates	Karolien	PZ 1
20u05-21u05*	BBB	Lies	PZ 1
20u05-21u05*	Rugtraining & Core Stability	Robbe	PZ 2
21u05-22u05*	BBB	Lies	PZ 1

VRIJDAG

09u00-10u00	Zumba Gold	Lesley	PZ 1
10u00-11u00	BBB	Lesley	PZ 1
10u30-11u30	GGym	Rafaël	PZ 2

Welkom voor een gratis proefles!

**Aangepaste avonduren op vraag van de sportdienst om de druk op de parking te spreiden.*

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 Stretch & Relax 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.

Stretch & Relax

In deze les ligt de focus op stretching van het lichaam in combinatie met yoga-bewegingen. We kiezen voor rustige muziek en eindigen de les met een relax-zen moment om ons lichaam volledig tot rust te laten komen.

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.