

Groepslessen volwassenen

programma 2026-2027

MAANDAG

09u00-10u00	Zumba Toning	Lesley	PZ 1
10u00-11u00	BBB	Lesley	PZ 1
16u05-17u05	Dansmix 55+	Stefanie	PZ 1
19u05-20u05	Stretchilates	Esther	PZ 2
20u05-21u05	BBB	Lies	PZ 1
21u05-22u05	BBB	Lies	PZ 1

DINSDAG

19u05-20u05	Yogilates	Karolien	PZ 2
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
19u05-20u05	Rugtraining & Core Stability	Aiko	PZ 1
20u05-21u05	Tabata	Cato	PZ 1
21u05-22u05	Stretchilates	Cato	PZ 1

DONDERDAG

19u05-20u05	Rugtraining & Core Stability	Robbe	PZ 1
20u05-21u05	BBB	Lies	PZ 1
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

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

Kies dan voor Stepaerobics of Tabata.

Of liever meer aandacht voor figuurversteving?

Dan raden we BBB, Stretchilates of Stretch & Relax aan. In de les Rugtraining & core stability focussen we op het versterken van het middenrif en de buikspieren om rugklachten te voorkomen of te verminderen.

Wie graag danst, kan kiezen voor Zumba Toning, Zumba Gold of Dansmix 55+.

Een woordje uitleg over de lessen ...

Total Body Work-out

Cardio-opwarming, gevolgd door spierversterkende oefeningen voor alle spiergroepen (armen, benen, buik, rug), met gewichtjes en dynabands of je eigen lichaamsgewicht.

Stretch & Relax of Stretchilates

Stretching van het lichaam in combinatie met yoga-bewegingen, op rustige muziek. We eindigen de les met een relax-zen moment om ons lichaam volledig tot rust te laten komen.

Tabata

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.

Zomerlessen

In juli en augustus, elke vrijdagvoormiddag

Iedereen welkom (ook niet-leden)

Vooraf inschrijven hoeft niet

5 euro per les, cash ter plaatse te betalen

datum	9-10u	10-11u	lesgever	zaal
3/jul	Zumba Gold	BBB	Lesley	PZ1
10/jul	Dansmix	BBB	Stefanie	Gevechtssportenzaal
17/jul	Zumba Gold	BBB	Lesley	PZ1
24/jul	Zumba Gold	BBB	Lesley	PZ1
31/jul	Zumba Gold	BBB	Lesley	PZ1
7/aug	Yogilates	BBB	Karolien	PZ1
14/aug	Zumba Gold	BBB	Lesley	PZ1
21/aug	Zumba Gold	BBB	Lesley	PZ1
28/aug	Dansmix	BBB	Stefanie	PZ1