

# Groepslessen volwassenen

## programma 2026-2027

### MAANDAG

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

### DINSDAG

19u05-20u05	<b>Yogilates</b>	Karolien	PZ 2
19u05-20u05	<b>BBB</b>	Nancy	PZ 1
20u05-21u05	<b>Stepaerobics</b>	Nancy	PZ 1
21u05-22u05	<b>Rugtraining &amp; Core Stability</b>	Robbe	PZ 1

### WOENSDAG

09u00-10u00	<b>Total Body Work-out</b>	Esther	PZ 1
10u00-11u00	<b>Stretch &amp; Relax</b>	Esther	PZ 1
11u00-12u00	<b>Aerobics 55+</b>	Anne	PZ 1
19u05-20u05	<b>Rugtraining &amp; Core Stability</b>	Aiko	PZ 1
20u05-21u05	<b>Tabata</b>	Cato	PZ 1
21u05-22u05	<b>Stretchilates</b>	Cato	PZ 1

### DONDERDAG

19u05-20u05	<b>Rugtraining &amp; Core Stability</b>	Robbe	PZ 1
20u05-21u05	<b>BBB</b>	Lies	PZ 1
21u05-22u05	<b>BBB</b>	Lies	PZ 1

### VRIJDAG

09u00-10u00	<b>Zumba Gold</b>	Lesley	PZ 1
10u00-11u00	<b>BBB</b>	Lesley	PZ 1
10u30-11u30	<b>GGym</b>	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 figuurverstevinging?**

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.

**Hou je van dansen?** Kies dan 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 vrijdag van 9u tot 10u en 10u tot 11u**

Iedereen welkom (ook niet-leden)

Vooraf inschrijven hoeft niet

5 euro per les, cash ter plaatse te betalen

3/jul	BBB en Zumba Gold	Lesley	Gevechtssportenzaal
10/jul	BBB en Dansmix	Stefanie	PZ1
17/jul	BBB en Zumba Gold	Lesley	PZ1
24/jul	BBB en Zumba Gold	Lesley	PZ1
31/jul	BBB en Zumba Gold	Lesley	Gevechtssportenzaal
7/aug	BBB en Yogilates	Karolien	PZ1
14/aug	BBB en Zumba Gold	Lesley	PZ1
21/aug	BBB en Zumba Gold	Lesley	PZ1
28/aug	BBB en Dansmix	Stefanie	PZ1