

GROEPSLESROOSTER PER 1 AUGUSTUS 2017

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
 09:30 - 10:30 POWER SHAPE (GROTE ZAAL) SILKE	 09:30 - 10:30 POWER PILATES (BODY & MIND) RENATA	 09:30 - 10:45 HOT FLOW YOGA (BODY & MIND) MYRTHE	 09:30 - 10:30 TABATA BURN (GROTE ZAAL) CARLOS	 09:00 - 10:15 POWER YOGA (BODY & MIND) RENATE	 09:00 - 10:00 BODY PUMP (GROTE ZAAL) STEVEN	 09:00 - 10:00 HATHA YOGA (BODY & MIND) MARLIES
 09:30 - 10:30 BARRE (BODY & MIND) ANGELA	 10:30 - 11:30 TABATA (GROTE ZAAL) CARLOS	 09:30 - 10:30 BODYPUMP (GROTE ZAAL) ANNE	 10:30 - 11:30 BAG TRAINING (KLEINE ZAAL) CHARRO	 09:30 - 10:30 POWER SHAPE (GROTE ZAAL) ANNE-MARIE	 09:00 - 10:00 VINYASSA FLOW YOGA (BODY & MIND) TANYA	 10:00 - 11:00 BODY PUMP (GROTE ZAAL) ANNE
 10:30 - 11:30 BAG TRAINING (KLEINE ZAAL) CARLOS	 18:00 - 19:00 BOKSTRAINING (KLEINE ZAAL) JOEY	 10:30 - 11:30 RPM (SPIN ZAAL) ANNE	 10:30 - 11:30 PILATES (BODY & MIND) RENATA	 10:30 - 11:30 WORK THAT BOTTOM (GROTE ZAAL) ANNE-MARIE	 10:00 - 11:00 SPINNING (SPIN ZAAL) STEVEN	 10:00 - 11:00 VINYASSA YOGA (BODY & MIND) AFKE
 10:30 - 11:30 PILATES (BODY & MIND) BRIGITTE	 18:00 - 19:00 HOT YIN YOGA (BODY & MIND) RENATE	 18:00 - 19:00 BURN&SHAPE (GROTE ZAAL) ROMY	 18:30 - 19:30 BOOTCAMP * AMSTERDAMSE BOS DESIRE	 10:30 - 11:30 RPM (SPIN ZAAL) ANNE	 10:00 - 11:00 INTENSITY (GROTE ZAAL) CARLOS	 11:00 - 12:00 RPM (SPIN ZAAL) ANNE
 18:00 - 19:00 BODYPUMP (GROTE ZAAL) EDUARD	 18:30 - 19:00 CORE STABILITY (CROSSFIT RUIMTE) MARIANNE	 18:30 - 19:30 BOOTCAMP * AMSTERDAMSE BOS MARIANNE	 19:00 - 20:30 CROSSFITNESS (CROSSFIT RUIMTE) MIGUEL	 18:30 - 19:30 BOKSTRAINING (KLEINE ZAAL) MIGUEL	 10:15 - 11:45 HOT FLOW YOGA (BODY & MIND) DANIEL	 11:00 - 12:00 HOT YIN YOGA (BODY & MIND) AFKE
 18:30 - 19:30 VINYASA YOGA (BODY&MIND) DEZIREH	 18:30 - 19:30 BOOTCAMP * AMSTERDAMSE BOS DESIRE	 19:00 - 20:00 BODYPUMP (GROTE ZAAL) EDUARD	 19:00 - 20:00 PILATES (GROTE ZAAL) ANNE-MARIE	 18:30 - 19:45 HOT HATHA/YIN YOGA (BODY & MIND) MARLIES	 11:00 - 12:00 BODYSHAPE (GROTE ZAAL) JILL	 12:00 - 13:00 YIN YOGA (BODY&MIND) AFKE
 19:00 - 20:00 TABATA (GROTE ZAAL) CARLOS	 19:00 - 20:00 PILATES (GROTE ZAAL) ANNE-MARIE	 19:00 - 20:00 CROSSFITNESS (CROSSFIT RUIMTE) STEVEN	 20:00 - 21:00 BOKSTRAINING (KLEINE ZAAL) JOEY	 18:30 - 19:30 BODYPUMP (GROTE ZAAL) MARLEY		
 19:00 - 20:00 SPINNING (SPIN ZAAL) EDUARD	 19:00 - 20:00 CROSSFITNESS (CROSSFIT RUIMTE) GUIDO	 19:00 - 20:00 HATHA YOGA (BODY & MIND) MARIELLE	 20:00 21:00 WORK THAT BOTTOM (GROTE ZAAL) ANNE-MARIE			
 18:30 - 19:30 STATIC TO DYNAMIC (KLEINE ZAAL) MIGUEL	 19:00 - 20:00 BOKSTRAINING (KLEINE ZAAL) RICARDO	 19:00 - 20:00 BOKSTRAINING (KLEINE ZAAL) RICARDO				
 19:30 - 20:30 POWER ROPE SKIPPING (KLEINE ZAAL) MIGUEL	 19:15 - 20:30 HOT FLOW YOGA (BODY & MIND) RENATE	 20:00 - 21:00 TABATA BURN (GROTE ZAAL) CARLOS				
 19:30 - 20:30 YIN YOGA (BODY&MIN) DEZIREH	 20:00 - 21:00 WORK THAT BOTTOM (GROTE ZAAL) ANNE-MARIE	 20:00 - 21:00 SPINNING (SPIN ZAAL) EDUARD				
 20:00 - 21:00 BURN&SHAPE (GROTE ZAAL) JUDY		 20:00 - 21:00 BARRE (BODY & MIND ZAAL) ANGELA				
		 20:00 - 20:30 CORE STABILITY (CROSSFIT RUIMTE) BRAM				

KLIK OP DE LES VOOR MEER INFORMATIE

* VERZAMELEN BIJ DE RECEPTIE,
BIJ SLECHT WEER WORDT DE LES
BINNEN GEGEVEN.

GROEPSLESSEN UITLEG

CONDITIONELE & SPIERVERSTEVIGENDE LESSEN

BODY PUMP (Les Mills)

Body pump is een work-out waarbij met behulp van een stang en gewichten alle spiergroepen worden aangepakt. De intensiteit van de training is voor iedereen zelf te bepalen door te variëren in de gewichten. De training is gericht op spierversterking, afslanken en spiermassa.

BURN&SHAPE

Burn & Shape is een ultieme Total Body workout om calorieën te verbranden en een extra boost te geven aan de bilspiers. Dit wordt gedaan met behulp van dumbbells, elastieken en lichaamsgewicht. Burn & Shape is een ideale les voor iedereen die een strakker en sterker (onder)lichaam wil. Tijdens de Burn & Shape hoef je niet bang te zijn voor lastige danspasjes of ingewikkelde choreografie.

BODYSHAPE

Kenmerkend voor Body Shape is dat alle spieren en spiergroepen worden getraind, waardoor de gehele lichaamsconditie verbetert. Tijdens deze conditietraining op muziek worden meestal handgewichtjes gebruikt en ligt de nadruk naast conditie op vetverbranding, spieruithoudingsvermogen en lenigheid. Het resultaat? Stevige buik- en beenspieren, een slanke taille en stevige armen!

BOKSTRAINING

Boksen is de beste training voor iedereen die zijn of haar conditie en reactiesnelheid wil verbeteren. Na een pittige warming-up ga je aan de slag met bokstechnieken die je aan het einde van de les op elkaar of een punchbag uitprobeert.

BARRE

Barre is een afgeleide van ballet, het is een workout die ballet, pilates, yoga en cardio combineert. Het grootste gedeelte van de workout werk je aan de barre (houten leuning die ook wordt gebruikt voor ballet), werk je aan je houding en zal je de precisie van Pilates gecombineerd met de lenigheid en kracht van yoga ervaren.

BAGTRAINING

Bagtraining is een complete work-out waarbij alle facetten van het kickboksen aan bod komen zonder een stoot te hoeven incasseren. Bagtraining is een intensieve intervaltraining.

BOOTCAMP (bij mooi weer in Amsterdamse bos)

Houd je van een uitdaging in de buitenlucht en verleg je graag je grenzen? Dan is de Zuiver Bootcamp je op het lijf geschreven. Deze Bootcamp wordt gegeven in het Amsterdamse Bos. In de frisse buitenlucht werk je aan je conditie en het verstevigen van je spieren. Bij slecht weer wordt deze les binnen gegeven

CORE STABILITY

Tijdens de Core Stability workout pakken we de rechte buikspieren, schuine buikspieren en lage rugspieren aan. Je wisselt oefeningen met lichaamsgewicht af met attributen als de trx, bosu- en stability balls. De workout duurt 30 minuten en bestaat uit een korte warming up/introductie en een middenstuk met core oefeningen in een circuit- of superset vorm. Tot slot maak je je core af met een aantal oefeningen in tabata vorm!

POWER ROPE SKIPPING

Altijd al willen leren touwtje springen? Met deze nieuwe les krijg je de basis van het touwtje springen zo onder de knie. Eenmaal de basis onder de knie, dan gaan we aan de slag met trics die je altijd hebt willen kunnen doen. Het touwtje springen wordt in deze les afgewisseld met kracht oefeningen die je met lichaamsgewicht uitvoert.

TABATA

De basis van Tabata is een interval van 4 minuten per oefening; 20 sec voluit bewegen, 10 sec rust en dit 7 tot 8 maal herhalen. Tabata training kan worden gedaan met een halter, dumbbells, kettlebells of met eigen lichaamsgewicht.

TABATA BURN

Tabata BURN is dé perfecte workout om je shape en krachthuithoudingsvermogen te verbeteren. Tabata is een intervaltraining en daarom één van de meest effectieve trainingen. De korte maar hoge intensiteitsoefeningen zorgen voor een hogere verbranding in een kortere tijd: je lichaam blijft ook na het sporten calorieën verbranden. Een total body circuittraining.

Onder leiding van Carlos Lens ga je aan de slag, de oefeningen zijn kort en zeer intensief, maar met Carlos als motivator wil je gewoon niet opgeven. Per oefening werk je 20 seconden waarna je 10 seconden rust hebt en doorgaat naar de volgende oefening. Een ronde bestaat uit 8 verschillende oefeningen, gericht op de grote spiergroepen en/of het hele lichaam. In totaal worden er 10 rondes

uitgevoerd. Tevens kan er tijdens de Tabata training gebruik worden gemaakt van een lange halter, dumbbells en kettlebells. Dit is de ultieme circuit training!

INTENSITY

Deze intensieve total body work-out laat je tot het uiterste gaan. Tijdens de veertig minuten durende groepsles werk je je in het zweet met intervaltraining, waarbij je je eigen lichaam gebruikt. Drie minuten lang train je je lichaam om na 30 seconden rust weer verder te gaan met de volgende oefening.

POWER SHAPE

Een intensieve shape training op muziek zonder 'pasjes'. Tijdens deze training worden er gewichten en elastieken gebruikt en ligt de aandacht op het hele lichaam voor verbetering van de spierversterking.

WTB

Een les die het hele 'mini-rok-gebied' traint; billen, heupen, taille, buik en benen met accent binnen- en buitenkant benen. Een echte vrouwenles, zonder ingewikkelde pasjes maar wel pittig door het gebruik van kettlebells en gewichten.

RPM (Les Mills)

Een indoor cycling work-out waarbij je fietst op het ritme van de muziek. Ga het 'parcours' op met de inspirerende instructeur die je leidt door heuvels, vlakke landschappen, bergtoppen, tijdritten en interval training.

SPINNING

Een freestyle fietsprogramma op muziek waar je in een opbouwend programma je persoonlijke uitdaging aangaat. Je traint op je eigen niveau, zo zwaar als je wilt.

CROSSFITNESS

Met Crossfitness train je alle spiergroepen op een speelse en leuke manier. Gedurende de training wordt gebruik gemaakt van onder andere halterstangen, kettlebells, springbankjes, zandzakken, touwen en ringen.

STATIC TO DYNAMIC

Een krachttraining gericht op uithoudingsvermogen waarbij de oefeningen worden afgewisseld van statisch naar dynamisch en omgekeerd. Doel van de training is om zowel de spieren als het doorzettingsvermogen van de deelnemer te versterken.

YOGA EN PILATES

HATHA YOGA

Deze klassieke vorm van yoga is inspannend voor het lichaam en ontspannend voor de geest. Bewust ademhalen en natuurlijk bewegen staan centraal, met als doel ontspanning, bewustwording, innerlijke rust en nieuwe energie in een gezond lichaam. We eindigen de les met een meditatie.

POWER YOGA

Een dynamische en krachtige vorm van yoga waarin inspannende oefeningen in een hoger tempo worden uitgevoerd. Op het ritme van je ademhaling neem je uitdagende houdingen aan.

VINYASA FLOW

Een yogavorm waarin de bewegingen gebaseerd zijn op de ademhaling. Je beweegt op de in- of uitademing. De bewegingen worden aan elkaar gegeven d.m.v. een flow.

PILATES

Het uitgangspunt van pilates is een goed evenwicht, zowel geestelijk als lichamelijk. De aandacht ligt bij concentratie, ademhaling en vloeiende bewegingen. Je versterkt je lichaam, concentreert je op de ademhaling en vergroot je souplesse. Speciale aandacht gaat uit naar je buik, onderrug en bilspiers.

HOT YOGA

YIN YOGA

Deze zachte yogavorm richt zich op de veel dieperliggende spieren, pezen en gewrichten door langer dan bij andere vormen van yoga op één houding te concentreren. Door Yin Yoga in een verwarmde ruimte van 36°C te beoefenen creëer je een groter bereik in je bewegingen.

HOT FLOW

Een dynamische en intensieve yogales van 60, 75 of 90 minuten in een ruimte die verwarmd wordt tot 36°C. Synchron met je ademhaling beweeg je vloeiend van de ene naar de andere yogahouding.