









# Groepslessen rooster

16 januari t/m zomer 2012

SPA SPORT HOTEL

# zuiver.

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
 <b>ABS ATTACK</b> 09.00 - 09.30 [studio 3]	 <b>ABS ATTACK</b> 09.00 - 09.30 [studio 3]	 <b>ABS ATTACK</b> 09.00 - 09.30 [studio 3]	 <b>ABS ATTACK</b> 09.00 - 09.30 [studio 3]	 <b>ABS ATTACK</b> 09.00 - 09.30 [studio 3]	 <b>BODY PUMP</b> 09.00 - 10.00 [studio 2]	 <b>TOTAL BODY</b> 09.00 - 10.00 [studio 2]
 <b>'BURN'</b> 09.00 - 10.00 [studio 2]	 <b>BODY BALANCE</b> 09.00 - 10.00 [Body & Mind zaal]	 <b>YOGA</b> 09.00 - 10.00 [Yoga Studio]	 <b>PILATES</b> 09.00 - 10.00 [Body & Mind zaal]	 <b>XCO</b> 09.00 - 10.00 [studio 2]	 <b>SPINNING</b> 10.00 - 11.00 [studio 1]	 <b>RPM</b> 10.00 - 11.00 [studio 1]
 <b>BOOTCAMP</b> 10.00 - 11.00 [studio 2]	 <b>RPM</b> 10.00 - 11.00 [studio 1]	 <b>BODY PUMP</b> 10.00 - 11.00 [studio 2]	 <b>TOTAL BODY</b> 10.00 - 11.00 [studio 2]	 <b>'BURN'</b> 10.00 - 11.00 [studio 2]	 <b>HI LO 2 FUNK</b> 10.00 - 11.00 [studio 2]	 <b>SH'BAM</b> 10.00 - 11.00 [studio 2]
 <b>PILATES</b> 10.00 - 11.00 [Body & Mind zaal]	 <b>XCO</b> 10.00 - 11.00 [studio 2]	 <b>HATHA YOGA</b> 10.00 - 11.00 [Yoga Studio]		 <b>RPM</b> 10.00 - 11.00 [studio 1]	 <b>XCO</b> 11.00 - 12.00 [studio 2]	 <b>BODY PUMP</b> 11.00 - 12.00 [studio 2]
	 <b>YOGA</b> 11.00 - 12.00 [Yoga Studio]			 <b>BODY BALANCE</b> 10.00 - 11.00 [Body & Mind zaal]	 <b>YOGA</b> 12.00 - 13.00 [Yoga Studio]	 <b>BODY BALANCE</b> 11.00 - 12.00 [Body & Mind zaal]
 <b>ABS ATTACK</b> 18.00 - 18.30 [studio 2]	 <b>ABS ATTACK</b> 18.00 - 18.30 [studio 2]	 <b>ABS ATTACK</b> 18.00 - 18.30 [studio 2]	 <b>ABS ATTACK</b> 18.00 - 18.30 [studio 2]	 <b>ABS ATTACK</b> 18.00 - 18.30 [studio 2]		
 <b>RPM XXL</b> 18.00 - 19.00 [studio 1]	 <b>STEP MIX</b> 18.30 - 19.30 [studio 2]	 <b>YOGA</b> 18.00 - 19.00 [Yoga Studio]	 <b>HI LO 2 FUNK</b> 18.30 - 19.30 [studio 2]	 <b>BODY PUMP</b> 18.30 - 19.30 zaal 2		
 <b>'BURN'</b> 18.30 - 19.30 [studio 2]	 <b>YOGA</b> 19.00 - 20.00 [Yoga Studio]	 <b>RPM</b> 18.00 - 19.00 [studio 1]	 <b>'BURN'</b> 19.30 - 20.30 [studio 2]	 <b>YOGA</b> 19.00 - 20.00 [Yoga Studio]		
 <b>BODY BALANCE</b> 19.00 - 20.00 [Body & Mind zaal]	 <b>BOOTCAMP</b> 19.30 - 20.30 [studio 2]	 <b>XCO</b> 18.30 - 19.30 [studio 2]				
 <b>SPINNING</b> 19.30 - 20.30 [studio 1]		 <b>HATHA YOGA</b> 19.00 - 20.00 [Yoga Studio]				
 <b>BODY PUMP</b> 19.30 - 20.30 [studio 2]		 <b>RPM XXL</b> 19.30 - 20.30 [studio 1]				
 <b>HATHA YOGA</b> 20.00 - 21.00 [Yoga Studio]		 <b>BODY COMBAT</b> 19.30 - 20.30 [studio 2]				
 <b>BODY COMBAT</b> 20.30 - 21.30 [studio 2]		 <b>BODY BALANCE</b> 20.00 - 21.00 [Body & Mind zaal]				
		 <b>BODY PUMP</b> 20.30 - 21.30 [studio 2]				

## Let op:

Bij de lessen Yoga en Hatha Yoga graag 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig zijn. De instructeur neemt je mee naar de Yoga Studio. Mensen die te laat zijn kunnen helaas niet meer deelnemen aan de les • Voor alle groepslessen dient u een deelname kaartje te pakken bij de fitnessdesk • Jassen en tassen dienen in de lockers opgeborgen te worden • Graag op tijd aanwezig zijn.



# Uitleg groepslessen

## SH'BAM [45 min.]

**Conditioneel, fun met dansbewegingen, voor iedereen geschikt.**

SH'BAM is een ultiem gezellige manier om te trainen! Bekende top 40 muziek en simpelen maar leuke en intensieve danspasjes maken SH'BAM tot de perfecte manier om in shape te komen. Je komt in je verbrandingszone zonder dat je het gevoel hebt met een zware workout bezig te zijn.

## Hi-Lo 2 Funk 50 MIN [55 min.]

**Voor iedereen die van een aerobics houdt met dansinvloed.**

Bij Hi lo 2 Funk combineren we bewegingen en pasjes uit de aerobics met FUNKY up 2 date dansbewegingen. Deze les zal nooit vervelen! Ben je op zoek naar goede muziek, een vloeiende opbouw die voor iedereen goed te volgen is, een geweldige sfeer en ben je verslaafd aan bewegen en aan dans? Dan is deze les echt iets voor jou!

## STEP MIX [50 min.]

**Voor iedereen die van een conditionele spierversterkende step shape les houdt**

Daag jezelf uit in deze choreografieën op en rondom de step. De instructeur bouwt de choreografie stap voor stap op in opties. Blijf in level 1 of daag jezelf uit naar een moeilijkere variant in level 2! Na de Step choreografie [30 min] is het tijd voor spierversterkende oefeningen gericht op de Benen, Billen, Borst en Buik; de 4xB! Ga los, versterk je lichaam en step je fit!

## Total Body [55 min.]

**Spierversterking, voor iedereen geschikt.**

Deze les is opgebouwd uit 15 minuten warming-up, 15 minuten benen en billen, 15 minuten bovenlichaam, 10 minuten buikspieren en 5 minuten cooling-down. In deze les worden verschillende materialen gebruikt om de grote spiergroepen te verstevigen. Geschikt voor alle niveaus.

### Let op:

Bij de lessen Yoga en Hatha Yoga graag 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig zijn. De instructeur neemt je mee naar de Yoga Studio. Mensen die te laat zijn kunnen helaas niet meer deelnemen aan de les • Voor alle groepslessen dient u een deelname kaartje te pakken bij de fitnessdesk • Jassen en tassen dienen in de lockers opgeborgen te worden • Graag op tijd aanwezig zijn.

## Bootcamp [60 min.]

**Voor iedereen geschikt die fit is en van een uitdaging houdt.**

Bootcamp Training is begin deze eeuw ontstaan in de Verenigde Staten. Het is een sportmethodiek gebaseerd op de trainingsroutine van het Amerikaanse leger. Deze cardiovasculaire en spierversterkende full body workout is voor mannen en vrouwen. Intervaltraining en fitnessoefeningen gewoon in de groepsleszaal. Conditie, kracht, souplesse, balans, coördinatie, explosiviteit, verbranding en een dosis FUN!

## Bodycombat [55 min.]

**Conditioneel, energiek en explosief, voor iedereen geschikt**

Bodycombat is een groepsprogramma o.b.v. bewegingen uit diverse vechtsporten, waaronder karate, boksen en tai chi. Dit betekent dat er niet alleen intensieve en explosieve, maar ook rustige en ontspannende bewegingen worden uitgevoerd, gericht op evenwicht, concentratie en coördinatie.

## Xco Trainer [45 min.]

**Buik- en rugtraining, voor iedereen geschikt.**

Xco is een totaaltraining die bevordelijk is voor conditie, spieren en bindweefsel. In deze korte, maar effectieve les worden buik, rug, schouders en taille snel in vorm gebracht. Xco is dé ultieme buikspiertraining en maakt gebruik van de Xco Trainer: een makkelijk hanteerbare buis, met daarin een bewegende massa. Deze geeft bij iedere beweging een impuls op de spieren. "So shake it to make it!"

## Burn [45 min.]

**conditioneel, spierversterkend, voor het hele lichaam, voor iedereen.**

De naam zegt het al, BURN® is de workout waar-mee je optimaal kilocalorieën verbrandt en je hele lichaam in shape brengt! BURN® is de ultieme workout voor de Body U Really Need. Een toegankelijke, effectieve en vooral motiverende groepsles waarbij je werkt aan alle facetten voor een fit, strak en mooi lichaam: cardio, spierversterkende oefeningen én core-training.

## Spinning [55 min.]

**Conditioneel fietsen, voor iedereen geschikt.**

Een Freestyle fietsprogramma, waarbij de calorieën eraf worden gefietst. Is jouw doel afvallen, conditie verbeteren en bil- en beenspieren verstevigen? Dan is deze les zeer geschikt voor jou! Iedereen kan aan spinning deelnemen, omdat ieder zijn eigen weerstand kan bepalen. Dus je traint altijd zo zwaar als je wilt en op je eigen niveau.

## RPM [45 min.]

**Conditioneel fietsen, voor iedereen geschikt.**

RPM is een effectief fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, conditie wil verbeteren of een betere fietsprestatie wil neerzetten. Er is maar één manier om echt af te slanken en dat is door veel calorieën te verbruiken. Deze zeer hoge verbranding maakt een einde aan vet op buik, billen en benen. Het ultiemen BBB programma dus!

## RPM XXL [60 min.]

**Conditioneel fietsen, voor iedereen geschikt.**

RPM XXL is de verlengde versie van de huidige RPM les. In deze les is nog meer aandacht voor verbranding van calorieën en het verstevigen van been- en bilspieren.

## Body Pump [55 min.]

**Spierversterkend, voor iedereen geschikt.**

Bodypump is een revolutionaire fitnessworkout, waarbij met behulp van een stang en gewichten alle spiergroepen aangepakt worden. Bodypump is gericht op spierversterking, afslanken en behoud van spiermassa.

## ABS Attack [15 min.]

**Buiktraining voor iedereen geschikt.**

Een korte maar vooral pittige les om de buikspieren te versterken.

## Bodybalance [55 min.]

**Lenigheid, balans en evenwicht, voor iedereen.**

Bodybalance maakt gebruik van de beste bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Onderdelen van bodybalance zijn: gecontroleerd ademen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie. Bodybalance is een persoonlijke "time-out" van stress en spanningen uit het dagelijks leven.

## Pilates [55 min.]

**Buik- en rugtraining, voor iedereen geschikt.**

Versterken van het gehele lichaam met nadruk op correcte ademhaling, balans en souplesse. Pilates gebruikt de buik, onderrug en bilspieren als centrum van kracht.

## Yoga [55 min.]

**Yoga, voor iedereen geschikt.**

Tijdens Yoga gaat het om de combinatie van bewuste ademhaling en natuurlijk bewegen, waarbij het hele lichaam betrokken is. Om yoga te kunnen beoefenen is het van belang dat je gemakkelijk zittende en niet knellende kleding aantrekt.

## Hatha Yoga [60 min.]

**Geestelijke ontspanning, rust en concentratie.**

Hatha Yoga is een minder intensieve vorm van yoga, waarin geestelijke ontspanning, rust en concentratie voorop staan. De les wordt afgesloten met een heerlijke meditatie waarin je volledig tot rust komt en vol nieuwe energie ontwaakt. Ervaar de voordelen van een mindful leven en probeer de nieuwe Hatha Yoga les bij Zuiver.