

DIT ROOSTER IS GELDIG VAN: 1 januari tot 1 april 2018

| TIJD  | MAANDAG                 | DINSDAG               | WOENSDAG              | DONDERDAG                             | VRIJDAG          | TIJD  | ZATERDAG   | ZONDAG                      |
|-------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------|------------------|-------|--|-----------------------------|
| 07.30 | Early Bird Yoga ①       |                       |                       |                                       |                  |       |  |                             |
| 08.30 |                         |                       | 30min Core training ① |                                       | Hatha Yoga ①     |       |  |                             |
| 09.00 | 30 min Shape work-out ① | 30min Core training ① | Zumba® ①              | 30 min Core training ①<br>Spinning® ② |                  | 09.00 |  |                             |
| 09.30 | Pilates ①               | Pilates® ①            |                       | Body Balance® ①                       |                  | 09.30 | Zumba® ①<br>Spinning® ②  |                             |
| 10.00 |                         | 30 min Circuit ③      | Shape® ①              |                                       | Total Shape ①    | 10.00 |  | Body Pump® ①<br>Spinning® ② |
| 10.30 |                         |                       |                       |                                       |                  | 10.30 | Kick Fit ①   |                             |
| 11.00 |                         |                       |                       |                                       | 30 min Circuit ③ | 11.00 |  | BodyBalance® ①              |
| 11.30 |                         |                       |                       |                                       |                  | 11.30 |  |                             |
| 18.30 |                         |                       |                       |                                       |                  | 18.30 | ① Grote groepsleszaal  |                             |
| 19.00 | BodyPump® ①             | Body Pump® ①          | Yoga ①                | BodyPump® ①                           | Pilates® ①       | 19.00 | ② Spinningzaal   |                             |
| 19.30 |                         | Kettlebell training ③ | Spinning® ②           | 30 min Core training ③                |                  | 19.30 | ③ Fitnesszaal  |                             |
| 20.00 | Spinning® ②<br>Zumba® ① | 30 min Cardio Fight ① |                       | Spinning® ②<br>Pilates ①              | Zumba ①          | 20.00 | ④ Outdoor Haarlemmermeerse bos<br>(verzamelen bij ingang Papa's Beachhouse)<br>Bel naar de club voor meer info over deze les |                             |
| 20.30 |                         | Kick Fit ①            | BodyBalance® ①        |                                       |                  | 20.30 |  |                             |
| 21.00 | Yoga ①                  |                       |                       |                                       |                  | 21.00 |  |                             |

**WIJ BIEDEN:**

- Kennis, gezelligheid, persoonlijk contact
- Gebruik en instructie beide fitnessruimten
- Deelname aan alle groepslessen
- Persoonlijke begeleiding met introductie fitness

- Gebruik dames privé sauna
- Gebruik infraroodcabine en gemengde sauna
- Gratis koffie en thee
- Heerlijk relaxen in onze luxe lounge met openhaard

### Pilates

In deze les streven we naar een optimale balans tussen spierkracht en flexibiliteit. In een rustig tempo werken we aan een natuurlijke lichaamshouding en spierbalans. Deze les is voor iedereen toegankelijk en juist mensen met lage rugklachten en verminderde flexibiliteit hebben veel baat bij deze les. Wat voor sport je ook doet, pilates is een perfecte combinatie om je te ondersteunen in je prestaties.

### Yoga (early bird)

Is geïnspireerd door de lichaamsgerichte houdingen uit de Hatha yoga, de zogenaamde asana's. De asana's maken spieren en gewrichten soepel en sterk. Ze stimuleren de balans en coördinatie van het lichaam. Ook hebben zij een positieve invloed op de werking van de organen en bloedsomloop. De les is geschikt voor alle niveaus omdat de asana's kunnen worden afgestemd op de mogelijkheden van jouw lichaam.

### Swiss bal training

Door met de swiss ball te trainen krijg je sterke buikspieren, sterke onderrugspieren en sterke bilspieren maar door het onstabiele karakter van de swiss ball worden tijdens het trainen ook met name de houdingsspiers flink aan het werk gezet. Met de swiss ball kun je dus veel verschillende oefeningen doen voor met name de buikspieren en onderrugspieren om naast kracht ook balans en coördinatie te trainen. Voor iedereen toegankelijk.

### Yoga

Een uur dynamische Yoga waarbij de ademhaling gekoppeld wordt aan een inelkaar overvloeiende reeks staande, en zittende en liggende houdingen met voor elke pose een optie zodat de les voor iedereen toegankelijk is.

### Total Shape

Een inspannende afwisselende training, met oefeningen voor je spierkracht, houding en spieruithoudingsvermogen. De Shape is bedoeld om strak in je vel te komen. Hulpmiddelen als lichaamsgewicht of gewichtjes worden hierbij gebruikt. Dit is een totale workout voor het hele lichaam

### Low Shape

In deze les is extra aandacht voor oefeningen waarmee je je gehele lichaam traint. Het is een intensieve les met low-impact bewegingen, oefeningen zijn aerobics gerelateerd.

### LesMills BodyBalance ®

De op yoga, tai chi en pilates gebaseerde workout die je lenigheid en kracht vergroot waardoor je je geconcentreerd en kalm voelt.

### LesMills BodyPump ®

Om je kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren. Daarnaast focus je op zoveel mogelijk calorieën verbranden. Wanneer jij dus wilt afvallen, je spierconditie wilt verbeteren of strakker in je vel wilt zitten is BodyPump de ideale

### KickFit

Deze conditie- en krachttraining is gebaseerd op kickboks technieken, zoals stoten, trappen, aanvallen en afweren. Er wordt gewerkt met grote kick bags, waar je prima je energie en agressie op kunt uitleven.

### Zumba ®

Zumba is een meeslepende latin aerobic dance workout. Door de aanstekelijke salsa, merengue en samba muziek is elke les weer een feestje.

### Kettlebell training

Is een korte maar explosieve training en heeft een zeer grote maar positieve impact op het lichaam. De les duurt circa 30 min en is geschikt voor alle niveaus.

### Cardio Fight

Deze workout is een mix van cardio- en core-training op opzweepende muziek. De moves zijn geïnspireerd door verschillende vechtsporten waaronder Kickboksen, Karate, Muay Thai en Capoeira. Cardio Fight is intens en stoer en verbrandt veel calorieën in een korte tijd. De workout duurt 30 minuten.

### Spinning ®

De ultieme cardio interval training op indoor cycling fietsen. Elke instructeur heeft zijn eigen stijl en les waarin deelnemers tot het uiterste gedreven worden om op opzweepende muziek de conditie te verbeteren. Er wordt op de maat van de muziek gefietst waarbij je zelf verantwoordelijk bent voor het instellen van de weerstand op je fiets.

### Circuit

Circuit Training is het afgaan van een aantal "stations" (gewichtsmachines en cardio apparatuur), waarbij je steeds een bepaalde spiergroep aanpakt. Zo wordt opbouwen van spiermassa en spierconditie verzekerd. Deze workout duurt 20-30 min.