

DIT ROOSTER IS GELDIG VAN: 1 januari 2020 tot 1 april 2020

## Installeer de Sportivity app op je telefoon en meld je online aan voor de lessen

| TIJD  | MAANDAG                 | DINSDAG                             | WOENSDAG              | DONDERDAG                | VRIJDAG          | TIJD  | ZATERDAG   | ZONDAG                      |
|-------|-------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------|------------------|-------|--|-----------------------------|
| 07.30 | Early Bird Yoga ①       |                                     |                       |                          |                  |       |  |                             |
| 08.30 |                         |                                     |                       |                          | Hatha Yoga ①     |       |  |                             |
| 09.00 | 30 min Shape work-out ① | 30min Core training ①               | 30min Core training ① | Spinning® ②              |                  | 09.00 |  |                             |
| 09.30 | Pilates ①               | Pilates® ①                          | Shape® ①              | XCORE® ①                 |                  | 09.30 | Zumba® ①<br>Spinning® ②  |                             |
| 10.00 |                         | 30 min Circuit ③                    |                       |                          | 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             |                                     | Yoga ①                | BodyPump® ①              | Pilates® ①       | 19.00 | ② Spinningzaal   |                             |
| 19.30 |                         | Body Pump® ①<br>30 min kettlebell ③ |                       | 30 min kettlebell ③      |                  | 19.30 | ③ Fitnesszaal  |                             |
| 20.00 | Spinning® ②<br>XCORE® ① |                                     |                       | Spinning® ②<br>Pilates 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.

### Core / swiss ball 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

### LesMills BodyBalance ®

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

### XCORE®

De XCORE® Workout wordt gegeven met de official XCO-trainer®. Ervaar deze ultieme en unieke coretraining: effectief, dynamisch en fun! Conditie, spieren en bindweefsel alles komt aan bod. De bewegingen zijn simpel maar door de motiverende muziek nooit saai. Eindelijk een training waar je het gevoel krijgt dat er echt iets gebeurt in jouw lichaam!

### 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.

### 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 les voor jou!

### 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.

### Bootcamp

Deze buiten training bestaat o.a. uit: (stukje) hardlopen, intervaltraining en fitnessoefeningen in de natuur. De ideale work-out om je sterk, strak, slank en energiek te voelen. De trainers zijn opgeleid om deelnemers met verschillende niveau's goed te kunnen begeleiden. Door deze combinatie van deelnemers in één training, hebben wij gevarieerde groepen tijdens de training.