

GROEPSFITNESS ROOSTER

GELDIG V.A. NOVEMBER

DE LIVE LESSEN  ZIJN TE VOLGEN VIA LIVESTREAM OP DEMIXTHUIS

#DUURZAAMDEMIX

THUIS LESSEN VOLGEN, KIJK OP DEMIXTHUIS.NL

HET MEEST RECENTE ROOSTER STAAT ALTIJD IN MYWELLNESS

MAANDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
9.15	GRIT STRENGTH 45	POWER YOGA 75	SPINNING 60	
10.15	BODYSHAPE 60			
10.30		BUIKSPIERKWARTIER		
11.15	ZUMBA 60			
17.15		YIN YOGA 75 		
18.30	GRIT STRENGTH 30 			KICKBOKSEN LADIES ONLY 60
19.00	BODYCOMBAT 30 	BODYSTEP 60	SPINNING 50	
19.30	BODYPUMP 60			
20.00		XCORE 45	SPINNING 50	
20.30	ZUMBA 60			
20.45		BODYBALANCE 60		
DINSDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
9.15	GRIT STRENGTH  30	XCORE 45		
10.00	LES MILLS CORE 45			
10.15		EASY FLOW YOGA  75		
14.00		WELLNESS & FIT  90		
18.30				KICKBOKSEN BEGINNERS 45
18.45		BODYBALANCE  60		
19.00	HIT  30		SCLPT CYCLE 45	HARDLOPEN 60
19.30		PILATES 45		KICKBOKSEN GEVORDERDEN 45
19.45	BODYPUMP 60			
20.00			SPINNING 60	
20.30		BRN 45		
WOENSDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
9.00	BODYPUMP 60	BODYBALANCE 60		
10.15	ZUMBA 60	LM SHAPES NIEUW		
17.15		YIN YOGA  90		
18.00	BODYPUMP 60			
19.00	GRIT STRENGTH 30	XCORE 45		KICKBOKSEN 60
19.15			SPRINT 30	
19.30	BODYSHAPE 45			
19.45		BODYCOMBAT 60		
20.00			SPINNING 50	
20.15	ZUMBA 60			
DONDERDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
9.15	XCORE 45			
10.15			SPINNING 60	
10.30		BUIKSPIERKWARTIER		
16.00		KARATE 6 T/M 15 JAAR 60		
17.00				KICKBOKSEN 6 T/M 14 JAAR
17.30		POWERYOGA 75		
18.30	BODYSTEP 60			KICKBOKSEN BEGINNERS 45
19.00		HIT  45		
19.30	LES MILLS CORE 45		SPINNING 60	KICKBOKSEN GEVORDERDEN 45
19.45		XCORE 30		
20.15	BODYPUMP  60	BODYBALANCE 60		
VRIJDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
7.30			SPRINT 30	
8.15		LM CORE 45		
9.00	BODYPUMP 60			
9.15		BRN 45		
10.15	ZUMBA 60		SPINNING 50	
17.00		LM SHAPES NIEUW		
18.00	BODYPUMP 60			
19.15		BODYBALANCE 60		
19.30			SCLPT CYCLE 45	
ZATERDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
8.30			SPRINT 30	
9.00		PILATES 60		
9.15	XCORE 45			
10.00				KICKBOKSEN GEVORDERDEN 60
10.10	BODYPUMP 60			
10.15		BODYSTEP 60	SPINNING 60	
11.20	ZUMBA 60			
11.20		LES MILLS CORE 30		
ZONDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
8.30		YIN YOGA  90		
8.45			SPRINT 30	
9.15	XCORE 45			
9.30			SPINNING 60	
10.15	GRIT STRENGTH 30	KARATE 5 T/M 10 JAAR  60		
10.40			SCLPT CYCLE 45	
11.00	BODYPUMP 60			
11.15		KARATE 11 T/M 14 JAAR  60		

FREESTYLE LESSEN

HIT TRAINING

Een uitdagende groepsles die zich richt op het veranderen van je kracht en uithoudingsvermogen. De HIT training is een uitdagende interval training. Iedereen zoekt zijn eigen individuele grenzen op. Je maakt gebruik van je eigen lichaamsgewicht, maar ook van barbels en schijven.

MIXED WORKOUTS

De MIXed Workouts zijn gevarieerde, functionele, uitdagende en leuke workouts van 30 minuten, gegeven door onze fitnesscoaches. De trainingen worden onderverdeeld in verschillende stations met hun eigen trainingscomponent: kracht, snelheid, uithoudingsvermogen en meer. DE TRAININGEN WORDEN GEGEVEN IN ONZE FUNCTIONELE ZONE. MIX-it-up!

KICKBOKSTRAINING

Altijd al willen leren kickboksen! Nu kan het, door middel van het aanleren van alle basis-oefeningen train je conditie en kracht op een hele andere manier. Er wordt gebruik gemaakt van o.a. bokszakken en nog veel meer. Laat je verrassen!

ZUMBA

Fitness en dansen op meeslepende Zuid Amerikaanse ritmes. Probeer het nu zelf, deze meeslepende latin aerobic dance workout! Het is een fitnessworkout met danspassen op Latijns-Amerikaanse muziek. De les is makkelijk te volgen, geen ingewikkelde danspasjes en dus voor iedereen geschikt.

BODYSHAPE

Cardio in de vorm van een laagdrempelige choreografie + oefeningen voor het hele lichaam.

KARATE

Karate is een verdedigingssport, waarbij men gebruik maakt van stoten en trappen. Karate is niet alleen leuk, maar zorgt tevens voor zelfvertrouwen, respect, balans, lenigheid en souplesse.

KOBUDO

Kobudo is ontstaan uit het gebruik van wapens die de Samurai naast hun zwaard ook gebruikten. Deze technieken zijn altijd goed bewaard gebleven en nadat erin 1895 geen zwaarden gedragen mochten worden in Japan, bleef men deze technieken binnen de adeltoch onderwijzen. Echter nu met 'wapens' die zij haalden uit het dagelijkse leven.

WELLNESS & FIT 60+

Een mix van oefeningen om de spieren goed op te warmen en de conditie te verbeteren. Na de warmingup volgt een combinatie van verschillende oefeningen die zorgen voor soepelere spieren en gewrichten. Al snel zal je merken dat je houding in het dagelijks leven verbetert en dat je sterker wordt. Je voelt je energiever en minder lastig zult hebben van pijn- en stijfheidsklachten. Door de verschillende mogelijkheden is de les zowel te volgen voor beginnende als gevorderde sporters.

BODY & MINDLESSEN

PILATES

Functionele trainingswijze waarbij de nadruk op versterking van de romp ligt. In deze les worden uitsluitend grond oefeningen gedaan. Ontspannend, maar zeker ook inspannend!

POWERYOGA

PowerYoga is een van de meest dynamische vormen van yoga en is afgeleid van de Ashtanga Vinyasa yoga. Verschillende yogahoudingen worden in een aaneengeschaalde serie beoefend. Werk aan je conditie, vergroot je flexibiliteit, verbeter je lichaamshouding en breng tegelijk lichaam en geest meer in balans met deze nuchtere vorm van yoga. Vind je innerlijke rust en raak beter bestand tegen stress.

EASYFLOW YOGA

Easy Flow Yoga is voor iedereen die aan yoga wil doen maar voor wie de reguliere Poweryogalessen te zwaar zijn. Basis yoga houdingen worden aangeleerd met aandacht voor techniek en rekening houdend met de mogelijkheden van ieders lichaam. De intensiteit van de les is lager en de belasting op met name schouders en polsen is minder, waardoor de les lichter en toegankelijker is dan de reguliere Poweryogalessen. De adem blijft de leidraad en zorgt ervoor dat we houdingen met elkaar kunnen verbinden in een prachtige, zachte flow. In de les werken we aan kracht, flexibiliteit en balans, voor zowel lichaam als geest, met als gevolg een verbeterde lichaams-houding, we leren luisteren naar ons lichaam, de concentratie verbetert en we kunnen beter omgaan met stress.

YIN YOGA

In tegenstelling tot de dynamische vormen van yoga, richt Yin Yoga zich niet op het versterken van je spieren maar juist op het ontspannen hiervan. Door de spieren te ontspannen bereik je het bindweefsel, gelegen in de diepere lagen van je lichaam. Bindweefsel versterkt en verlengt zich langzamer dan spierweefsel, vandaar dat Yin Yoga poses tussen de 3 en 5 minuten worden vastgehouden. Yin Yoga geeft diepe ontspanning, stimuleert je meridianen en organen en leert je ruimte ervaren in je lichaam. Let op met Yin yoga als je zwanger bent of net bent bevallen, laat dit altijd aan de leraar weten. Aangezien je lichaam week is kan het onverstandig zijn om diep in de houdingen te gaan.

LES MILLS LESSEN

BODYPUMP

Een krachtprogramma op motiverende en afwisselende muziekstijlen, waarbij alle spiergroepen aan bod komen. A good way to stay in shape!

BODYBALANCE

In deze body & mind groepsfitness-les wordt gebruik gemaakt van elementen uit de traditionele yoga, Pilates en t'ai chi. U werkt aan lenigheid, concentratie en kracht. De les wordt afgesloten met een korte meditatie. East meets West.

BODYSTEP

BODYSTEP™ is een cardio workout voor het hele lichaam waar je snel fitter van wordt. Basis stappen, net als een trap op en af lopen – dat is de kern van BODYSTEP – zo krijg je in no-time strakkere benen en billen. We wisselen ritme en flair af met atletische bewegingen om je hele lichaam te trainen. De instructeur geeft je altijd genoeg opties.

BODYCOMBAT

Neemt je mee in de wereld van de vechtsport! Verbrand veel calorieën, verbeter je conditie, coördinatie en snelheid. It's a constant battle to stay in shape!

GRIT STRENGTH

Een intensieve 30-minuten durende team training waarbij je de grote spiergroepen behoorlijk aanpakt met gebruik van gewichten en een step. Je wordt super snel, super fit. Je metabolisme werkt harder, waardoor je uren na de workout nog vet verbrandt. Je stimuleert de aanmaak van groeihormoon, waardoor je vetafbraak en spieropbouw stimuleert. Deze les is een aantal weken hetzelfde.

SPRINT®

Een High Intensity Interval Training (H.I.I.T.) van 30 minuten met gebruik van een indoor bike. Snel resultaat in een korte tijd.

LES MILLS CORE

Een 30 minuten durende workout die zich concentreert op de core. Train je buik- en bilsieren, je functionele kracht en voorkom blessures.

LES MILLS SHAPES NIEUW

Een full-body, low-impact strength training waarin op Pilates, Barre en Power Yoga geïnspireerde oefeningen samenkomen met spicy house en disco beats in een dynamische workout om jou sterker en flexibeler te maken.

XCORE LESSEN

SCLPTCYCLE®

dé bodyshape workout op de bike! Normaliter geen fan van indoor-fietslessen? Maar hou je wel van een festival of feestje? Dan is dit dé workout voor jou! SclptCycle® is namelijk een shape les, waar de Sclpt®-tubes (XCO®-buisjes) worden ingezet om jouw bovenlichaam & buik mee te trainen, de bike om je billen & benen te shapen en de heerlijke beats zorgen voor het feestje.

XCORE

De training voor buik, rug en schouders! Snel een strak bovenlichaam, met de Xcore trainer gaat je dit lukken.

BRN

BRN 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 coretraining. De naam zegt het al, BRN is de workout waarmee je optimaal kilocalorieën verbrandt en je hele lichaam in shape brengt!

SPINNING®

Alle spinninglessen zijn voor geschikt voor alle fitheidsniveaus: als deelnemer kiest u zelf de weerstand waarop u fietst waardoor u zelf het niveau van de les bepaalt. Het gebruik van een hartslagmeter tijdens deze lessen maakt uw training leuker en effectiever, maar is niet verplicht.

EXPRESSCIRCUIT

Dynamisch, afwisselend en effectief in maar 30 minuten. Deze express workout is ideaal als u weinig tijd hebt, als u beginnend bent of als trainingsvariatie. U kunt dit express circuit zelfstandig afleggen met behulp van een stoplicht of onder begeleiding van één van onze coaches! Waar: In de fitness beneden.

EXPRESS CIRCUIT

Maandag: 10.00 - 10.30 & 19.30 -20.00

Dinsdag: 19.30 - 20.00

Woensdag: 10.00- 10.30

Vrijdag: 10.00- 10.30

BUIKSPIERKWARTIER

Maandag: 10.30 -10.45 & 20.30-20.45

Dinsdag: 10.30 -10.45 & 20.30-20.45 & 21.30-21.45

Woensdag: 10.30 -10.45 & 20.30-20.45

Donderdag: 10.30 -10.45 & 20.00-20.15 & 21.00-21.15

Vrijdag: 10.30 -10.45 & 20.30-20.45

Zaterdag: 11.00 -11.15

Zondag: 10.00 - 10.15

Onze buikspierkwartieren worden gegeven door onze fitnesscoaches, deze wordt bij het Express Circuit of op de 1e verdieping gegeven. Dit zijn 15 minuten durende trainingen voor het versterken van de buikspieren.

FITNESS INSTRUCTEURS

Op de volgende momenten zijn er in de fitnessinstructeurs aanwezig voor advies.

Maandag 09.00 -13.00 & 18.00 -23.00

Dinsdag 09.00 -13.00 & 18.00 -23.00

Woensdag 09.00 -13.00 & 18.00 -23.00

Donderdag 09.00 -13.00 & 18.00 -23.00

Vrijdag 09.00 - 13.00 & 18.00 -22.00

Zaterdag 08.00 - 17.00

Zondag 08.00 - 17.00

OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m donderdag 06.00 -23.00


Vrijdag 06.00 -22.00

Zaterdag en zondag 08.00 -17.00

DeMIX FITNESS ALMERE

Edvard Munchweg 123
1328 MK Almere
T 036 - 711 5555
demixalmere.nl

LIVESTREAM VIA DEMIXTHUIS.NL

Het voor ons de hoogste prioriteit om je ook thuis zoveel mogelijk in beweging te houden. Daarom worden er iedere week lessen gelivestreamd én geupload op DeMIXthuis om te bekijken wanneer je wil. Je kunt deelnemen via demixthuis.nl en hebt toegang tot de lessen van DeMIX Nieuwegein en Almere. Deze dienst is inbegrepen in je lidmaatschap of afzonderlijk af te sluiten. Je herkent de lessen die worden gelivestreamd aan het .