

GROEPSFITNESS ROOSTER

GELDIG V.A. SEPTEMBER

#DUURZAAMDEMIX

THUIS LESSEN VOLGEN, KIKJ OP DEMIXTHUIS.NL

HET MEEST RECENTE ROOSTER STAAT ALTIJD IN TECHNOGYM

DE LIVE LESSEN  ZIJN TE VOLGEN VIA LIVESTREAM OP DEMIXTHUIS				
MAANDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
9.00	GRIT STRENGTH			
9.15		POWER YOGA		
9.30			RPM	
10.00	BODYSHAPE			
17.30		BODYBALANCE		
18.30	BODYPUMP	BODYSTEP		KICKBOKSEN LADIES ONLY
19.00			SPINNING	
19.30	BODYPUMP HEAVY	XCORE		KICKBOKSEN
20.00			SPINNING	
20.15	ZUMBA NIEUW	VINYASA YOGA NIEUW		
DINSDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
8.15	BODYPUMP HEAVY			
9.00	SHAPES	XCORE		
10.15		EASY FLOW YOGA		
13.30		WELLNESS & FIT		
18.30		BODYBALANCE		KICKBOKSEN BEGINNERS
19.00	HIT			HARDLOPEN
19.30		BRN	SPINNING	KICKBOKSEN GEVORDERDEN
19.45	BODYPUMP			
20.15		PILATES		
WOENSDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
7.00			SPINNING	
8.30		HATHA YOGA		
9.00	BODYPUMP	BODYBALANCE		
10.15	ZUMBA	PILATES		
17.15		YIN YOGA		
18.00	BODYPUMP			
19.00	XCORE	CORE YOGA NIEUW	SPRINT	
19.15				
19.45		BODYCOMBAT		
20.00	ZUMBA		SPINNING	
20.45		BODYBALANCE		
DONDERDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
8.30	BODYPUMP HEAVY			
9.00		PILATES		
9.15	XCORE			
9.30			SPINNING	
10.00		YIN YOGA		
17.30		BREATH		
18.00	BODYPUMP HEAVY	VINYASA YOGA		
18.30				KICKBOKSEN BEGINNERS
19.00	BODYSTEP	SHAPES		
19.30			SPINNING	KICKBOKSEN GEVORDERDEN
19.45		CORE		
20.00	BODYPUMP			
20.15		BODYBALANCE		
VRIJDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
7.30			SPRINT	
8.15		CORE		
9.00	BODYPUMP			
9.15		BRN		
9.30			RPM	
10.15	ZUMBA			
17.00		PILATES		
18.00	BODYPUMP			
19.15		BODYBALANCE		
ZATERDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
8.10		*PILATES		
8.30			SPRINT	
9.00		*PILATES		
9.15	XCORE		SPINNING	
10.00	BODYPUMP	BODYSTEP		
10.15			SPINNING	
10.30				
11.00	ZUMBA			
ZONDAG	STUDIO 54 	ZENZAAL 	FIETSZAAL	DOJO - OUTDOOR
8.30		YIN YOGA		
8.45			SPRINT	NIEUW
9.00				KICKBOKSEN LADIES ONLY
9.15	XCORE			
9.30			SPINNING	
10.15	HIT			
10.40				
11.00	BODYPUMP	YIN YOGA		

FREESTYLE LESSEN

HIT TRAINING

Een uitdagende intervaltraining gericht op kracht en uithoudingsvermogen. Je verlegt je eigen grenzen met je eigen lichaamsgewicht, barbels en schijven. Een intensieve groepsles voor optimaal resultaat.

KICKBOKSTRAINING

Leer de basisoefeningen van het kickboksen in deze energieke les. Je traint je conditie en kracht op een unieke manier met bokszakken. Laat je verrassen door deze dynamische workout!

ZUMBA

Een meeslepende latin aerobic workout vol dansplezier. Je fitst op opzweepende Zuid-Amerikaanse ritmes met eenvoudige, makkelijk te volgen danspassen. Deze swingende les is geschikt voor iedereen.

BODYSHAPE

Een laagdrempelige workout die cardio en spierversterking perfect combineert. Na een eenvoudige choreografie volg je gerichte oefeningen voor het hele lichaam. Ideaal voor een strakker figuur.

WELLNESS & FIT 60+

Verbeter je conditie, houding en kracht met deze gevarieerde mix van oefeningen. De les zorgt voor soepelere spieren en gewrichten en geeft direct meer energie. Geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

BODY & MIND LESSEN

PILATES

Een rustige en effectieve workout gericht op je core, flexibiliteit en houding. Gecontroleerde oefeningen en ademhalingstechnieken brengen lichaam en geest in balans. Helpt effectief om blessures te voorkomen.

POWERYOGA

Een dynamische vorm van yoga afgeleid van de Ashtanga Vinyasa stijl. Je voert krachtige yoga-houdingen uit in een vloeiende, aaneengeschaalde serie. Werk aan je conditie en verminder direct je stress.

EASY FLOW YOGA

Een lichtere, toegankelijke yogales met extra aandacht voor basishoudingen en techniek. De intensiteit is lager en ontlast met name de schouders en polsen. Een zachte flow voor kracht en innerlijke rust.

YIN YOGA

Deze rustige vorm richt zich op het diepe bindweefsel in plaats van de spieren. Houdingen worden 3 tot 5 minuten vastgehouden voor diepe ontspanning en ruimte. Let op bij zwanerschap of recente bevalling.

CORE YOGA NIEUW

Een krachtige les die focust op de diepe spieren van je buik, rug en bekken. Je bouwt aan een stabiele basis en een sterkere lichaamshouding. Ervaar een krachtige connectie tussen lichaam en geest.

LES MILLS LESSEN

BODYPUMP

Boost je kracht en verbrand calorieën tijdens deze populaire full-body workout. Met een stang en lichte gewichten doe je veel herhalingen op opzweepende muziek. Perfect voor spierdefinitie en uithoudingsvermogen.

BODYPUMP HEAVY

Een krachtige variant van de traditionele Body-Pump met de nadruk op pure krachttraining. Je traint met zwaardere gewichten en maakt langzamere, gecontroleerde bewegingen. Inclusief extra rustmomenten voor maximaal spierherstel.

BODYBALANCE

Een vloeiende les die het beste uit yoga, pilates en tai chi combineert. Op rustgevende muziek versterk je je lichaam en verbeter je je flexibiliteit. De perfecte tegenhanger voor intensieve trainingen.

BODYSTEP

Een energieke cardiotraining waarbij je intensief gebruikmaakt van een verstelbare step. Je volgt ritmische combinaties die je hartslag verhogen en coördinatie verbeteren. Ideaal om je benen en billen te versterken.

BODYCOMBAT

Laat je meeslepen door de energieke wereld van de vechtsporten. Tijdens deze non-contact workout verbrand je veel calorieën en verbeter je je snelheid. Een constante strijd voor een topconditie.

GRIT STRENGTH

Een explosieve high-intensity interval training (HIIT) van slechts 30 minuten met gewichten. Deze workout daagt je uit om tot het uiterste te gaan voor snelle resultaten. Speciaal voor ervaren en ambitieuze sporters

SPRINT®

Een high-intensity interval training (HIIT) van 30 minuten op een indoor bike. Je fietst op maximaal vermogen voor een snelle vetverbranding en conditieboost. Snel en wetenschappelijk bewezen resultaat.

CORE

Een effectieve workout van 30 minuten die je buik-, rug- en bilspiieren intensief versterkt. Je traint met je eigen lichaamsgewicht, gewichten en handige weerstandsbanden. Verbeter direct je balans en houding.

SHAPES

Een low-impact full-body workout geïnspireerd op pilates, (reformer) en power yoga. Beweeg op dynamische house- en discobeats om je spieren diep te activeren. Je wordt snel sterker, strakker en flexibeler.

PILATES

Een unieke mind-body workout die traditionele pilatesprincipes combineert met moderne choreografie. De motiverende coaching en muziek versterken de beleving van elke beweging. Ideaal voor een sterke core en focus.

BREATH

Herstel je energie en verminder stress met deze specialistische ademhalings- en ontspanningsles. Je brengt je lichaam en geest snel in diepe harmonie. Een perfecte aanvulling na een intensieve training.

VINYASA

Een dynamische yogales waarin ademhaling en vloeiende bewegingsseries naadloos in elkaar overlopen. Je werkt gericht aan kracht, flexibiliteit, mobiliteit en balans. Ervaar rust en focus in één workout.

HATHA YOGA

Een rustige en toegankelijke les gericht op kracht, flexibiliteit en een sterke core. Je voert klassieke yogahoudingen uit met extra aandacht voor de juiste techniek en diepe ademhaling. Ideaal om fysieke spanning los te laten en mentale rust te vinden.

HOUSE OF WORKOUTS LESSEN

XCORE

Een krachtige en effectieve workout met de unieke, met grit gevulde XCO-trainer. Door dynamische, stoppende bewegingen train je intensief je core en uithoudingsvermogen. Het hoge tempo zorgt voor maximale verbranding

BRN

Dé ultieme shape-workout van 45 minuten die je hele lichaam effectief uitdaagt. Met de speciale BRN-set werk je gelijktijdig aan vetverbranding, spieropbouw en balans. De reactieve impact activeert je diepste spieren.

FIETS LESSEN

SPINNING

Trappen, zweten en knallen tijdens deze intensieve indoor cycling workout. Laat je meeslepen door opzweepende muziek, motiverende coaching en een flinke dosis energie. Je bouwt snel aan een ijzersterke conditie.

RPM

Een energieke indoor cycling les waarin je zelf je eigen weerstand en snelheid bepaalt. Rij op het ritme van krachtige muziek door uitdagende bergen, sprints en intervals. Trap jezelf fit op jouw niveau.

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 30 MIN.

Maandag: 10.00
Dinsdag: 10.00
Woensdag: 09.30 & 10.00
Donderdag: 10.00
Vrijdag: 09.30 & 10.00
Zaterdag/zondag: 10.00

BUIKSPIERKWARTIER 15 MIN.

Maandag: 10.30 & 20.30
Dinsdag: 10.30 & 20.30
Woensdag: 10.30 & 19.30
Donderdag: 10.30 & 20.30
Vrijdag: 10.30
Zaterdag: 09.15 & 10.30
Zondag: 10.30

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 - 16.00 & 18.00 - 23.00
Dinsdag 09.00 - 13.00 & 14.30 - 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.