

# GROEPSFITNESS ROOSTER

GELDIG VANAF APRIL 2019

MAANDAG	STUDIO 54	ZENZAAL	FIETSZAAL	DOJO	FITNESS/OUTDOOR
09.15	GRIT STRENGTH 45	POWERYOGA 75	SPINNING 45		
10.15	BRN 45				
17.30		YIN YOGA 90			
19.00	BARRE 30	BODYSTEP 60			MIXED WORKOUTS 30 <b>NEW</b>
19.30	BODYPUMP 30	SPINNING 45			HARDLOPEN 90
20.00	BODYCOMBAT 30	XCORE 30			
20.30	ZUMBA 60	BODYBALANCE 60	SPINNING 45		
DINSDAG	STUDIO 54	ZENZAAL	FIETSZAAL	DOJO	FITNESS
06.15			SPINNING 45		
08.45	GRIT STRENGTH 30				
09.15	XCORE 45	YIN-YANG YOGA 75			
17.30		BARRE 30			
18.00		BODYBALANCE 60			
18.30	BODYATTACK 30			KICKBOKSEN BEGINNERS 60	
19.00	HIT 30	XCORE 30			
19.30	BODYPUMP 60	BODYSTEP 60		KICKBOKSEN GEVORDERDEN 60	
20.30	BRN 45	PILATES 60	SPINNING 45	KICKBOKSEN GEVORDERDEN 60	
WOENSDAG	STUDIO 54	ZENZAAL	FIETSZAAL	DOJO	FITNESS
08.45		BARRE 30			
09.15	BODYPUMP 60	BODYBALANCE 60			
10.15	ZUMBA 60		SPINNING 45		
18.30	GRIT CARDIO 30				
19.00	GRIT STRENGTH 30	XCORE 45			MIXED WORKOUTS 30
19.15			SPRINT 30		
19.45	BODYPUMP 45	BODYCOMBAT 45			
20.00			SPINNING 45		
20.30	ZUMBA 60	EASYFLOW YOGA 75			
DONDERDAG	STUDIO 54	ZENZAAL	FIETSZAAL	DOJO	FITNESS
09.15	XCORE 45	EASYFLOW YOGA 75			
10.00	BODYPUMP 60				
18.00		KARATE 15+ SENIOREN 60			
18.10	XCORE 45				
19.00	GRIT STRENGTH 30	BODYCOMBAT 30	SPRINT 30	KICKBOKSEN GEVORDERDEN 60	HARDLOPEN BEGINNERS 60 <b>NEW</b>
19.30	BODYATTACK 30	BARRE 30			
19.45			SPINNING 45		
20.00	BODYPUMP 60	BODYBALANCE 60		KICKBOKSEN GEVORDERDEN 60	
VRIJDAG	STUDIO 54	ZENZAAL	FIETSZAAL	DOJO	FITNESS
07.30		YIN YOGA 90			
09.15	BODYPUMP 60	BRN 45			
10.15	ZUMBA 60	PILATES 60	SPINNING 45		
18.30	BODYPUMP 45				
19.00		BODYCOMBAT 60			MIXED WORKOUTS 30
19.15	GRIT STRENGTH 30		SPINNING 45		
19.45	ZUMBA 60				
20.45	AXE 60				
ZATERDAG	STUDIO 54	ZENZAAL	FIETSZAAL	DOJO	FITNESS
08.30		BARRE 30			
09.00		PILATES 60		KICKBOKSEN BEGINNERS 60	
09.15	XCORE 45				
09.30			SPRINT 30		
10.00				KICKBOKSEN GEVORDERDEN 60	
10.15	BODYPUMP 60	BODYSTEP 60	SPINNING 45		
11.15	ZUMBA 60				
ZONDAG	STUDIO 54	ZENZAAL	FIETSZAAL	DOJO	FITNESS
08.30		YIN YOGA 90			
09.15	XCORE 45				
09.30			SPINNING 45		
10.10	GRIT STRENGTH 30				
10.30			SPINNING 45		MIXED WORKOUTS 30
10.45	BODYPUMP 60				
12.00		KARATE 15+ [VOLW.]			
13.00		KARATE SELECTIE			

# GROEPSFITNESS lesomschrijvingen

## 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 op de eerste verdieping bij 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 danspassen en dus voor iedereen geschikt.

### AXE

Axé is een Braziliaanse dansstijl, je danst het solo op lekkere latin muziek. Elk liedje heeft hierbij z'n eigen choreografie en overal ter wereld wordt op dat nummer hetzelfde gedanst. Door het hoge tempo is het een echte workout!

## 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 spannend!

### 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.

### YIN-YANG YOGA

Yin-Yang Yoga is een fijne combinatie van de rustige Yin yoga waar je gedurende 3 tot 5 minuten in een pose blijft zitten of liggen waardoor het bindweefsel langzaam wordt gerekt en gehydrateerd en de gewrichten soepel blijven en de meer actievare Yang yoga, waarbij je juist het accent legt op het bewegen van je lichaam, op het ritme van je adem om zo een flow te creëren waardoor je spieren versterken en verlengen.

### 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 lichaamshouding, 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.

### BODYATTACK

Bij deze les worden geen materialen gebruikt. Het enige dat nodig is, is een paar goede sportschoenen en een beetje lef! BodyAttack is gericht op uithoudingsvermogen en calorieverbruik. Door verbetering van de hart- en longfunctie wordt inspanning, tijdens andere vormen van sport, gemakkelijker. Wie hard wil werken zonder moeilijke choreografie: This is the place to be!

### BODYSTEP 'CLASSIC'

het programma waar iedereen op heeft gewacht! Een [r]evolutie op het gebied van steps! Het ultieme stepprogramma op basis van toegenakelijke en afwisselende combinaties met als doel een optimaal trainingsresultaat. BodyStep is een low impact/high fun work out! Hoog calorieverbruik en veel plezier! Shaping your butt while having fun!

### BODYSTEP 'ATHLETIC'

combineer je basis BODYSTEP pasjes met bewegingen als burpees, push-ups en met een plate (gewicht) werk je ook nog eens aan het bovenlichaam. Als jij van een conditionele uitdaging houdt, vet wil verbranden, maar niet te veel pasjes wil doen dan is deze workout geschikt voor jou!

### 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.

### GRIT CARDIO

Een niet te evenaren high-impact cardio workout Deze training is ontwikkeld om vet te verbranden en in no-time je atletische capaciteit te vergroten.

### 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 BARRE

Een moderne versie van een klassieke balletles; een workout van 30 min ontwikkeld om de houdingspijnen te shapen, corekracht op te bouwen en even te ontsnappen uit de hectiek van alledag. Als je op zoek bent naar een andere manier van trainen of een nieuwe manier van zelfexpressie, zul je Les Mills BARRE geweldig vinden. It may look beautiful, but don't under- estimate the burn.

## XCORE LESSEN

### 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 fitnessniveaus: 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 begint 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 uur en 19.30 uur
Dinsdag	19.30 uur
Woensdag	10.00 uur en 20.00 uur
Vrijdag	10.00 uur

## BUIKSPIERKWARTIER

Maandag	10.30 uur & 20.30 uur
Dinsdag	10.30 uur & 20.30 uur & 21.30 uur
Woensdag	10.30 uur & 20.30 uur
Donderdag	10.30 uur & 20.00 uur & 21.00 uur
Vrijdag	10.30 uur & 20.30 uur
Zaterdag	10.00 uur & 11.00 uur
Zondag	10.00 uur

Onze buikspierkwartieren worden gegeven door onze fitnesscoaches, deze wordt bij het Express Circuit of op de 1<sup>e</sup> 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 tot 13:00	-	18:00 tot 23:00
Dinsdag	09:00 tot 13:00	-	18:00 tot 23:00
Woensdag	09:00 tot 13:00	-	18:00 tot 23:00
Donderdag	09:00 tot 13:00	-	18:00 tot 23:00
Vrijdag	09:00 tot 13:00	-	18:00 tot 22:00
Zaterdag	08:00 tot 17:00		
Zondag	08:00 tot 17:00		

## 30 MINUTEN LESSEN

Omdat steeds meer mensen het 'te druk' hebben om te sporten, introduceren we 30 minuten lessen!

Het voordeel hiervan is dat je in 30 minuten een goede workout hebt gehad! En iedereen kan wel 30 minuten per dag vrij maken om te bewegen! Een ander voordeel is, is dat het goed te combineren is met andere lessen! Voor een nog beter resultaat en veel afwisseling.

## OPENINGSTIJDEN

ma t/m do	06.00 - 23.00
vr	06.00 - 22.00
za	08.00 - 17.00
zo	08.00 - 17.00

## DEMIX FITNESS ALMERE

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