

GROEPSFITNESS ROOSTER

GELDIG VAN 1 JULI T/M 31 AUGUSTUS

| | | | | | | |
|------------------|-------------------------|-------------------------|--|------------------|---|---------------------------|
| MAANDAG | ZAAL 1 | ZAAL 2 | BUDO LESSEN IN ZAAL 3 ZIE BUDO ROOSTER | FIETZSAAL | BASIC & FUNCTIONAL CIRCUITTRAINING B | AQUA & OUTDOOR |
| 08.45 | | | | | | |
| 09.00 | | VINYASA FLOW YOGA | | | | |
| 09.15 | BODYSTEP | | | | COMBY FIT B | |
| 09.30 | | | | | FUNCTIONAL TRAINING F | |
| 10.15 | | XCORE | | | COMBY FIT B | |
| 10.30 | PILATES | | | | | |
| 18.30 | GRIT STRENGTH 30 | | | | | |
| 19.00 | BRN | BODYSHAPE | | SPINNING | FUNCTIONAL TRAINING F | OUTDOOR BOOTCAMP |
| 19.30 | | | | | | |
| 20.00 | BODYPUMP | ZUMBA | GRIT CARDIO 30 | RPM XL | COMBY FIT B | |
| 20.30 | | | POLEFITNESS VRIJ TRAINEN | | | |
| 21.00 | | BODYBALANCE | | | | |
| DINSDAG | ZAAL 1 | ZAAL 2 | ZAAL 3 | FIETZSAAL | BASIC & FUNCTIONAL COMBY FIT B | AQUA & OUTDOOR |
| 09.15 | BODYSHAPE | EASY YOGA | | RPM | | |
| 10.15 | | | | | | |
| 19.00 | CXWORX 30 | | | | | |
| 19.30 | BODYATTACK | BODYJAM | | SPINNING | | |
| 20.00 | | | | | | |
| 20.30 | BODYPUMP | BODYSTEP | | | | |
| 20.45 | | | | | | |
| WOENSDAG | ZAAL 1 | ZAAL 2 | ZAAL 3 | FIETZSAAL | BASIC & FUNCTIONAL FUNCTIONAL TRAINING F | AQUA & OUTDOOR |
| 09.15 | BODYPUMP | BRN | | RPM | | |
| 10.15 | CXWORX 30 | | | | | |
| 10.30 | | | | | | |
| 18.30 | BODYPUMP | BRN | | | | |
| 19.00 | | | | | FUNCTIONAL TRAINING F | |
| 19.30 | GRIT STRENGTH 30 | EASY YOGA | BODYCOMBAT | RPM | | |
| 20.00 | BODYSHAPE | | | | COMBY FIT B | |
| 20.30 | | | POLEFITNESS VRIJ TRAINEN | | | |
| DONDERDAG | ZAAL 1 | ZAAL 2 | ZAAL 3 | FIETZSAAL | BASIC & FUNCTIONAL COMBY FIT B COMBY FIT B FUNCTIONAL TRAINING F | AQUA & OUTDOOR |
| 09.00 | | | | | | |
| 09.15 | BODYSHAPE | | | | | |
| 10.15 | | | | | | |
| 18.30 | | | | | | |
| 19.00 | CXWORX 30 | | | | COMBY FIT B | |
| 19.30 | BODYATTACK | BODYJAM | MIX FIGHT | | | |
| 20.00 | | | | RPM | | |
| 20.30 | BODYPUMP | BODYBALANCE | | | | |
| VRIJDAG | ZAAL 1 | ZAAL 2 | ZAAL 3 | FIETZSAAL | BASIC & FUNCTIONAL CIRCUITTRAINING B | AQUA & OUTDOOR |
| 09.00 | | | | | | |
| 09.15 | BODYSTEP | | | RPM | | |
| 10.15 | BRN | PILATES | | | | |
| 17.30 | | | | | | |
| 19.30 | | | | | | |
| ZATERDAG | ZAAL 1 | ZAAL 2 | ZAAL 3 | FIETZSAAL | BASIC & FUNCTIONAL COMBY FIT B | AQUA & OUTDOOR |
| 09.00 | BRN | | | | | |
| 09.30 | | BODYBALANCE | | SPINNING | | |
| 10.00 | CXWORX 30 | | | | | |
| 10.30 | BODYPUMP | GRIT STRENGTH 30 | | | | |
| 11.30 | | | | | | |
| ZONDAG | ZAAL 1 | ZAAL 2 | ZAAL 3 | FIETZSAAL | BASIC & FUNCTIONAL MIX FIGHT CIRCUIT F | AQUA & OUTDOOR |
| 09.15 | | | | RPM | | |
| 09.30 | BODYSHAPE | | | | | |
| 10.00 | | | | | | |
| 10.15 | | | | | | |
| 10.30 | BODYSTEP | ZUMBA | | | VIRTUEEL SPINNING IN DE BASIC FITNESS OP IEDER GEWENST MOMENT! | |
| 11.30 | BODYPUMP | BODYBALANCE | | | | |

GROEPSFITNESS

lesomschrijvingen

BODY & MIND

VINYASA FLOW YOGA ★

Bij deze vloeiende vorm van yoga wisselen verschillende houdingen elkaar af. De nadruk ligt in deze les op de fysieke inspanning: het vergroten van (innerlijke) kracht, concentratie en uithoudingsvermogen.

YOGA & MEDITATIE ★

In de Yoga & Meditatie les verlagen we het tempo en nemen we de tijd om dichterbij onszelf te komen. Een rustpuntje in je drukke week. Deze les is geschikt voor iedereen, van beginnend tot gevorderd yogi.

EASY YOGA ★

In deze les verlagen we het tempo, beperken we de moeilijkheid van de oefeningen en is er meer ruimte voor ontspanning. De perfecte yoga les voor beginners.

POWER YOGA ★★

Power Yoga is een krachtige en dynamische vorm van Yoga, afgeleid uit de Ashtanga Yoga.

PILATES ★

Trainingswijze waarbij de nadruk op versterking van de romp ligt. Bij pilates train je de zogenoemde stabiliteitsspieren, deze zorgen in je dagelijks leven voor o.a. een juiste houding. Pilates is ook geschikt bij rug- of schouderklachten.

BODYBALANCE ★

Body en mind les, met elementen uit tai chi, yoga en Pilates, gegeven op muziek. Verbeterd de lichaamshouding, coördinatie en lenigheid, en draagt bij aan geestelijke ontspanning.

INTENSITY

BODYPUMP ★★

Een krachtprogramma op motiverende en afwisselende muziekstijlen, waarbij alle spiergroepen aan bod komen.

GRIT CARDIO ★★

Deze training is ontwikkeld om vet te verbranden en in no-time je atletische capaciteit te vergroten. Deze explosieve 30-minuten team training combineert high impact body weight oefeningen zonder gebruik van materialen.

GRIT STRENGTH ★★

GRIT Strength is een intensieve 30-minuten durende training waarbij je de grote spiergroepen behoorlijk aanpakt. Dit is een zeer uitdagende workout, geschikt voor iedereen die serieus aan zijn of haar fitheid wil werken.

MIXFIGHT ★★

MIXfight is een mix van martial arts training, weerbaarheidstraining en fun! Er wordt in deze les o.a. gebruik gemaakt van de kickbags en stootkussens.

BODYCOMBAT ★★

Neemt je mee in de wereld van de vechtsport! Verbrand veel calorieën, verbeter je conditie, coördinatie en snelheid.

CXWORX ★★

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

OUTDOOR BOOTCAMP ★★

De buitenlucht in om daar te werken aan een betere conditie. Ervaar de uitdaging maar bovenal ook het plezier van het werken aan je uithoudingsvermogen en kracht in de buitenlucht. We starten bij DeMIX. ★★

POLE FITNESS ★★

Een complete workout bestaande uit gogo-aerobics en technieken in de paal. Plezier staat centraal bij deze totale workout die kracht, uithoudingsvermogen, coördinatie en flexibiliteit bevordert.

FUNCTIONAL TRAINING ★★

Een uitdagende training waarbij je met losse materialen traint. De les wordt gegeven in circuitvorm, onder begeleiding van de fitness coaches. ★★

SPRINT ★★

Les Mills SPRINT is een High Intensity Interval Training (HIIT) van 30 minuten op een fiets. Het is intens, waardoor je in no-time je fitnessdoelen haalt met een minimale belasting van je gewrichten.

CARDIO

BODYATTACK ★★

Bodyattack is gericht op uithoudingsvermogen en calorieverbruik. Voor wie hard wil werken zonder moeilijke choreografie.

BODYSTEP ★★

Het ultieme stepprogramma op basis van makke-lijke en afwisselende combinaties. Hoog calorie-verbruik en veel plezier!

BODYJAM ★★

De dans-workout met de nieuwste dansstijlen op de coolste muziek. Het fun aspect en het cardio aspect zijn bij BODYJAM even belangrijk.

XCORE ★★

De training met een buis gevuld met grit. Een workout voor buik, rug en schouders!

BRN ★★

Een toegankelijke en effectieve groepsles, waarbij je gebruik maakt van twee kleine Xcore buisjes. BRN is een workout waarmee je optimaal calorieën verbrandt en je hele lichaam in shape brengt!

ZUMBA ★★

Verbeter al dansend je uithoudingsvermogen. Zumba is een dans-fitnessworkout op Latin muziek.

HARDLOPEN ★★

Zie www.demix.nl voor de data van de zomer- en winterstop en extra informatie.

VITAAL

BODYSHAPE ★

Een leuke afwisselende les waarin spierversterkende oefeningen centraal staan, maar ook uithoudingsvermogen niet wordt vergeten.

COMBY FIT ★

Comby Fit is een gevarieerde les voor jong en oud. Na een gezamenlijke warming wordt er op diverse circuit- en cardioapparatuur getraind. Dit wordt afgewisseld met spierversterkende en/of grond oefeningen.

CIRCUITTRAINING ★★

Het LifeFitness circuit vind je in de Basic fitnessruimte. Naast de lessen kun je dit circuit zelfstandig afleggen met behulp van het stoplicht.

CYCLE

RPM & SPINNING ★★

Al onze cycle lessen zijn geschikt voor zowel gevorderde als beginnende sporters. Als deel-nemer kies je zelf de weerstand waarop je fietst, waardoor je zelf bepaalt hoe intensief de les is.

VIRTUAL SPINNING ★★

Fiets door de gefilmde routes en laat je mee-nemen naar bestemmingen over de hele wereld. Je kunt op ieder gewenst moment zelf een les starten!

AQUA

AQUA LATIN ★

Tropische klanken en opspattend water. Als jij fan bent van onze Zumba lessen "op het droge", is dit de les voor jou! Het voordeel van Aqua Latin is dat je door het water je gewrichten veel minder belast.

AQUA SHAPE ★

De alom bekende Bodyshape lessen, maar dan in het water! We gebruiken verschillende materialen voor de oefeningen, zoals waterdumbbells, flexibeams, buizen en ballen.

AQUA BOOTCAMP ★★

Intensieve oefeningen in het water, gecombineerd met oefeningen met eigen lichaamsgewicht (zoals push-ups) op het droge.

AQUA BOOTCAMP LIGHT ★

De naam Aquabootcamp Light zegt het al. De les houdt het midden tussen een Aquabootcamp en Aquashape les en is goed te volgen voor iedereen van ieder fitheidsniveau.

CATEGORIE ★

Lessen met een lage intensiteit en/of zeer geschikt voor beginnende sporters.

CATEGORIE ★★

Lessen met een gemiddelde intensiteit, geschikt voor zowel beginnende als ervaren sporters.

CATEGORIE ★★★

Lessen met hoge intensiteit, geschikt voor ervaren sporters. Er worden wel opties gegeven om ook als beginnende sporter deel te kunnen nemen, maar let op; de intensiteit is wel hoog!

AANGEPASTE OPENINGSTIJDEN LET OP!

JULI & AUGUSTUS 2018

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Maandag t/m donderdag | 07.00 uur tot 23.00 uur |
| Vrijdag | 07.00 uur tot 22.00 uur |
| Zaterdag en zondag | 08.00 uur tot 17.00 uur |

OPENINGSTIJDEN REGULIER

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| Maandag t/m donderdag | 07.00 uur tot 23.00 uur |
| Vrijdag | 07.00 uur tot 22.00 uur |
| Zaterdag en zondag | 08.00 uur tot 18.00 uur |

INSTRUCTEURS AANWEZIG

| | |
|---------------------|-------------------------|
| Maandag t/m vrijdag | 09.00 uur tot 12.00 uur |
| | 18.00 uur tot 22.00 uur |
| Zaterdag en zondag | 08.00 uur tot 18.00 uur |

DeMIX Fitness & Leefstijl Nieuwegein
Merweplein 3, 3432 GN Nieuwegein
Telefoon 030-6021471, www.demix.nl