De MIX FITNESS & LEEFSTIJL

GROEPSFITNESS ROOSTER

VANAF 1 OKTOBER

#DUURZAAMDEMIX

THUIS LESSEN VOLGEN, KIJK OP DEMIXTHUIS.NL

HET MEEST RECENTE ROOSTER STAAT ALTIJD IN DE TECHNOGYM APP

MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.45			COMBY FIT			
09.15	BODYPUMP	LM PILATES		SPINNING	MIXCIRCUIT	
09.45			COMBY FIT			
10.15	XCORE	PILATES				
18.30	LM CORE	GRIT STRENGTH				
19.00	BRN	BODYSHAPE		SPINNING		
19.30						
20.00	BODYPUMP	ZUMBA	GRIT CARDIO	RPM	COMBY FIT	
20.15						AQUA ZUMBA
21.00		BODYBALANCE				

DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.45			COMBYFIT			AQUA BOOTCAMP
09.00						
09.15	BODYSHAPE					
09.45			COMBYFIT			
10.15		EASY YOGA 55+				
18.00	BRN					
18.30		YIN YOGA				
19.00	LM CORE		BOKSZAKTRAINING			BXB SK *
19.30	BODYATTACK	LM PILATES	MIX FIGHT	SPINNING		HYROX
20.15		BODYJAM				
20.30	BODYPUMP					

WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
09.15	BODYPUMP	BRN		RPM	MIXCIRCUIT	
10.15	LM CORE					
10.30		QIGONG NIEUW				
10.45	LM PILATES					
18.30	BODYPUMP					
19.00		GRIT CARDIO	COMBY FIT			
19.30	GRIT STRENGTH	BRN		RPM		HYROX
19.30						
20.00	BODYSHAPE					
20.30						NO STRESS YOGA

DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.45			COMBY FIT			
09.00						LIGHT AQUA BOOTCAMP
09.15	BODYSHAPE				MIXCIRCUIT	
09. 45			COMBY FIT			
10.30		YIN-NIDRA YOGA				
18.00	NIEUW	XCORE				
18.30	BODYPUMP HEAVY					
19.00		LM CORE	COMBYFIT			
19.30	BODYATTACK	ZUMBA				HYROX
20.00						
20.30	BODYPUMP	BODYBALANCE				

VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
09.15	BODYSTEP	EASY FLOW YOGA			RPM	MIXCIRCUIT
10.15	BRN	PILATES				
17.30					WEEKEND WORKOUT	

ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
08.30			COMBY FIT			BXB (ZAAL 1) *
09.00	BRN				MIXCIRCUIT	
09.30		BODYBALANCE		SPINNING		
09.45	LM CORE					
10.30	BODYPUMP	GRIT STRENGTH				

ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	CYCLE	FITNESS	SMALL GROUP
09.00						HYROX
09.30	BODYSHAPE	ZUMBA	BOKSZAKTRAINING	RPM		OUTDOOR BOOTCAMP
10.00			MIX FIGHT			
10.30	BODYSTEP	BODYBALANCE				
11.30	BODYPUMP					

B = BOVEN FITNESS F = FUNCTIONAL TRAININGSRUIMTE OP DE -1 ETAGE O = OUTDOOR SK = SKILL RUIMTE
* LADIES ONLY

2026_08

GROEPSFITNESS LESOMSCHRIJVINGEN

BODY & MIND

EASY 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.

EASY YOGA 55+ *

Een Easy Yoga les met een lager tempo gericht op de deelnemer vanaf 55 of met een blessure/herstel na een blessure.

YIN NIDRA YOGA *

We starten met rustige Yoga-houdingen waarin je 3 tot 7 minuten blijft, om bindweefsel te versoepelen en het zenuwstelsel te kalmeren. Daarna ga je liggen voor een diepe Yoga Nidra: een geleide meditatie waarbij je lichaam slaapt, maar je geest wakker blijft.

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. Yin Yoga geeft diepe ontspanning, stimuleert je meridianen en organen en leert je ruimte ervaren in je lichaam.

BODYBALANCE *

Een rustige, maar krachtige les waarin we genieten van vloeiende bewegingen uit yoga, pilates en tai chi op mooie, rustgevende muziek. Je versterkt je lichaam, verbetert je flexibiliteit én komt tot rust. Deze les geeft je energie, focus en innerlijke rust. Perfect als tegenhanger van intensieve trainingen.

PILATES *

Een rustige en effectieve workout gericht op het versterken van je core, verbeteren van flexibiliteit en houding. Met gecontroleerde oefeningen en ademhalingstechnieken breng je balans in lichaam en geest. De les helpt blessures voorkomen en verhoogt je lichaamsbewustzijn.

MEDITATIE *

Bewust zijn van wat er in het moment in je leeft, want na het toelaten hiervan kan uiteindelijk ontspanning en rust ontstaan (dat wat we graag willen). In deze toegankelijke les is iedereen welkom en worden we begeleid door muziek, de adem en het lichaam.

LM PILATES *

Een rustige en effectieve workout gericht op het versterken van je core, verbeteren van flexibiliteit en houding. Met gecontroleerde oefeningen en ademhalingstechnieken breng je balans in lichaam en geest. De les helpt blessures voorkomen en verhoogt je lichaamsbewustzijn. We werken met muziek maar kiest zelf het tempo waarin je de bewegingen uitvoert. Geschikt voor alle niveaus. Ontdek de kracht van diepe spieren en voel je sterker en soepeler!

INTENSITY

BODYPUMP **

Boost je kracht en verbrand calorieën tijdens een krachtige BodyPump-les! Deze full-body workout met een stang of losse gewichten is perfect voor iedereen die sterker en fitter wil worden. Door het hoge aantal herhalingen en lage gewichten verbeter je je uithoudingsvermogen en spierdefinitie.

BODYPUMP HEAVY *** NIEUW

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

LES MILLS GRIT CARDIO ***

De intensieve 30 minuten durende HIIT-workout zonder gewichten, gericht op het maximaliseren van vetverbranding en uithoudingsvermogen. Met explosieve bewegingen en motiverende muziek geef je alles wat je hebt. De korte, krachtige intervallen zorgen voor snel resultaat!

LES MILLS GRIT STRENGTH ***

Een explosieve 30 minuten durende high-intensity interval training (HIIT) met gewichten. Deze workout daagt je uit om tot het uiterste te gaan en snel kracht en spiermassa op te bouwen. Geschikt voor ervaren sporters die van een uitdaging houden!

MIXFIGHT ***

Een krachtige en energieke les waarbij je elementen uit boksen, kickboksen en fitness combineert. Je traint kracht, snelheid en uithoudingsvermogen met uitdagende stoot- en traptechnieken.

LES MILLS CORE **

Een effectieve core-workout die je buik-, rug- en bilspieren versterkt. In slechts 30 min. werk je aan een sterker, stabieler lichaam. Je traint met je eigen lichaamsgewicht, weerstandsbanden en gewichten. De functionele oefeningen verbeteren je houding, balans en sportprestaties.

BOKSZAKTRAINING **

Intensieve bokszaktraining van 30 minuten. Leer de basistechnieken van Mixfight zoals stoten, trappen, knietjes. Vet verbranden en werken aan je uithoudingsvermogen. Geschikt voor de startende deelnemer of om als ervaren deelnemer de technieken te verbeteren.

CARDIO

BODYATTACK ***

is een high-energy les waarin je werkt aan uithoudingsvermogen, kracht en behendigheid. We combineren dynamische bewegingen uit sport, kracht en aerobics tot een krachtige full-body workout.

BODYSTEP ***

Een energieke cardio-les en functionele training waarbij je met een verhoging in de vorm van een step werkt aan je conditie en coördinatie. Op ritmische muziek volg je diverse stepcombinaties die je hartslag verhogen en calorieën verbranden. Perfect om je uithoudingsvermogen te verbeteren en je benen en billen te versterken.

BODYJAM **

De ultieme dansworkout vol energie, fun en beats van de nieuwste muziek. Laat je meeslepen door moves uit hiphop, house en latin, terwijl je ongemerkt aan je conditie werkt.

XCORE **

Een krachtige en effectieve workout waarbij je traint met de unieke XCO-trainer. Door dynamische bewegingen met weerstand werk je intensief aan je core, conditie en spieruithoudingsvermogen. De energieke muziek en het hoge tempo zorgen voor maximale verbranding.

BRN **

Dé 45-minuten shape workout die jouw hele lichaam uitdaagt. Dankzij de unieke BRN®-set gevuld met grit werk je intensief aan vetverbranding, spieropbouw en balans – allemaal tegelijk. De slimme 'reactive impact' zorgt ervoor dat je meer calorieën verbrandt en dieperliggende spieren activeert!

ZUMBA **

Jouw vrolijke dansworkout op swingende latin muziek zoals salsa, merengue en reggaeton. Laat je meeslepen door opzwepende ritmes van over de hele wereld. Geen ingewikkelde pasjes of wil je juist extra uitdaging? Dat kan door te swingen op je eigen tempo.

VITAAL

BODYSHAPE **

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

MIXCIRCUIT *

Een gevarieerde total body workout die kracht en cardio combineert voor een strak en fit lichaam. Met behulp van lichte gewichten, weerstandsbanden of je eigen lichaamsgewicht werk je aan alle spiergroepen.

COMBY FIT *

Comby Fit is een gevarieerde groepsfitnessles waarin de algehele conditie, dus algehele fitheid wordt getraind, maar waarin ook alle spiergroepen aan bod komen door middel van spierversterkende oefeningen. Na een gezamenlijke warming wordt er op circuit- en cardioapparatuur getraind gevolgd door losse oefeningen.

WEEKEND WORKOUT *

Start je weekend in de functional met de weekend workout. Een intense workout met goede beats. Bij een weekend workout hoort natuurlijk een rondje van de zaak dus staat er na de les staat een gratis shake of 0.0 biertje voor je klaar!

CYCLE

RPM ***

Een energieke indoor cycling-les waarbij je op muziek je snelheid en kracht bepaalt. Trap jezelf fit met uitdagende klimmetjes, sprints en intervaltrainingen.

SPINNING ***

Trappen, zweten, knallen! Stap op de fiets en laat je meeslepen door opzwepende muziek, motiverende coaching en een flinke dosis energie. Tijdens deze intensieve indoor cycling workout werk je aan je conditie, kracht en uithoudingsvermogen.

SMALLGROUP

Persoonlijke aandacht, kleinere groepen en exclusieve lessen. Dat is wat onze Small Group lessen kenmerkt. Met maximaal 8-12 deelnemers per les (afhankelijk van de les) ben je verzekerd van persoonlijke aandacht en techniekcoaching. De coaches die deze lessen geven hebben zich gespecialiseerd in de les die zij geven. De lessen worden gegeven buiten het reguliere groepslesrooster en zijn dus "extra", ze vergroten de capaciteit. De lessen vallen tussen Personal Training en groepslessen. Voor de exclusieve Smallgroup trainingen koop je een rittenkaart bij onze receptie.

MINDFULNESS NO STRESS YOGA

Per 1 januari! In deze exclusieve smallgroup No Stress Yoga gaan we meer uit je hoofd keren om meer te voelen. Meer opmerken wat je fijn vindt en nodig hebt in het bewegen. Verwacht daarbij geen pittige zonnegroeten, gehele flow lessen of grote stiltes. Smallgroup dus meer aandacht voor jou en jouw houdingen, belevingen en wat jij nodig hebt.

HYROX

DE ULTIEME FITNESSUITDAGING!
Ben jij klaar voor de perfecte combinatie van kracht, uithoudingsvermogen en mentale weerbaarheid? HYROX is dé wedstrijdsport waar hardlopen en functionele oefeningen samenkomen in één spectaculaire uitdaging. En jij kunt je hierop voorbereiden met onze speciale HYROX-trainingen.

BXB 🍑

Een 30 minuten durende spierversterkende workout met de focus op Billen, Benen en Core. Door het gebruik van een elastische band vergroten we de weerstand voor nog meer resultaat. De trainingen hebben plaats voor maximaal 10 deelnemers waardoor er meer aandacht is voor jou, jouw doelen en techniek. Ladies only!

AQUA BOOTCAMP

We kennen allemaal de Outdoor Bootcamp lessen. Je ziet ze op straat, in het park en in de parkeergarages; "bootcampers" zijn overal, en nu ook in het water! Intensieve oefeningen in het water, gecombineerd met oefeningen met eigen lichaamsgewicht (zoals push-ups) op het droge. De leukste manier om hard te werken aan een betere conditie.

AQUA BOOTCAMP LIGHT

De naam Aqua bootcamp Light zegt het al. De les is goed te volgen voor iedereen van ieder fitheidsniveau.

AQUA ZUMBA

Laat je meeslepen door de ritmische beats tijdens deze energieke Aqua Zumba-les! In het verfrissende water werk je aan je conditie, spierkracht en coördinatie terwijl je danst op opzwepende Latin muziek. Dankzij de weerstand van het water is de training effectief én vriendelijk voor je gewrichten.

POWER X BUILD

De 30 minuten durende les bestaat uit korte cardio- en krachtintervallen op respectievelijk de loopband en de vloer, waarbij wordt getraind met oa. dumbbells, kettlebells en je eigen lichaamsgewicht.

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.
Dit is een seizoensgebonden les, check het meest actuele rooster.

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!

OPENINGSTIJDEN

Maandag t/m donderdag	07.00 u tot 23.00 u
Vrijdag	07.00 u tot 22.00 u
Zaterdag en zondag	08.00 u tot 18.00 u

DeMIX FITNESS & LEEFSTIJL NIEUWEGEIN

Merweplein 3, 3432 GN Nieuwegein, T 030-6021471