

# GROEPSFITNESS ROOSTER

GELDIG VANAF 01 APRIL



ONLINE VIND JE ALTIJD DE LAATSTE VERSIE VAN ONS ROOSTER, PRINTEN IS DAAROM NIET NODIG!

#DUURZAAMD Mix

MAANDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	BUDO LESSEN IN ZAAL 3 ZIE BUDO ROOSTER	FIETSZAAL	FUNCTIONAL	AQUA & OUTDOOR
09.15	BODYSTEP	BODYBALANCE		SPINNING	COMBY FIT <sup>B</sup>	
09.30					FUNCTIONAL TRAINING <sup>F</sup>	
10.15		XCORE			COMBY FIT <sup>B</sup>	
10.30	PILATES					
18.30	GRIT STRENGTH <sup>30</sup>					
19.00	BRN	BODYSHAPE		SPINNING	FUNCTIONAL TRAINING <sup>F</sup>	HARDLOPEN <sup>BASIS</sup>
20.00						HARDLOPEN <sup>GEVORDERD</sup>
20.00	BODYPUMP	ZUMBA	GRIT CARDIO <sup>30</sup>	RPM XL	COMBY FIT <sup>B</sup>	AQUA BOOTCAMP <sup>45</sup>
21.00	CXWORX <sup>30</sup>	BODYBALANCE	POLEFITNESS <sup>60</sup>			
DINSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FIETSZAAL	FUNCTIONAL	AQUA & OUTDOOR
09.15	BODYSHAPE	YOGA & MEDITATIE		RPM	COMBY FIT <sup>B</sup>	AQUA BOOTCAMP <sup>45</sup>
10.15		EASY YOGA				<sup>LIGHT</sup>
19.00	CXWORX <sup>30</sup>	BARRE <sup>30</sup>				
19.30	BODYATTACK	BODYJAM	MIX FIGHT	SPINNING		OUTDOOR BOOTCAMP
20.00						AQUA LATIN <sup>45</sup>
20.30	BODYPUMP	BODYSTEP				
20.45						AQUA SHAPE <sup>45</sup>
WOENSDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FIETSZAAL	FUNCTIONAL	AQUA & OUTDOOR
09.15	BODYPUMP	BRN		RPM	FUNCTIONAL TRAINING <sup>F</sup>	
10.15	CXWORX <sup>30</sup>	HATHA YOGA				
18.30	BODYPUMP					
19.00					FUNCTIONAL TRAINING <sup>F</sup>	
19.30	GRIT STRENGTH <sup>30</sup>	EASY YOGA	BODYCOMBAT	RPM		
20.00	BODYSHAPE				COMBY FIT <sup>B</sup>	AQUA BOOTCAMP <sup>45</sup>
20.30		ZUMBA	POLEFITNESS <sup>60</sup>			
DONDERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FIETSZAAL	FUNCTIONAL	AQUA & OUTDOOR
09.00						AQUA SHAPE <sup>45</sup>
09.15	BODYSHAPE				COMBY FIT <sup>B</sup>	
10.15		YIN-NIDRA YOGA			COMBY FIT <sup>B</sup>	
					FUNCTIONAL TRAINING <sup>F</sup>	
18.30	BRN	BARRE <sup>30</sup>				
19.00		CXWORX <sup>30</sup>			COMBY FIT <sup>B</sup>	
19.30	BODYATTACK	BODYJAM	MIX FIGHT			OUTDOOR BOOTCAMP
20.00				RPM		
20.30	BODYPUMP	BODYBALANCE				
VRIJDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FIETSZAAL	FUNCTIONAL	AQUA & OUTDOOR
09.00		VINYASA FLOW YOGA			CIRCUITTRAINING <sup>B</sup>	
09.15	BODYSTEP			RPM		
10.15	BRN	PILATES				
19.30	* GRIT ATHLETIC <sup>SPECIAL</sup>				COMBY FIT <sup>B</sup>	
ZATERDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FIETSZAAL	FUNCTIONAL	AQUA & OUTDOOR
09.00	BRN				COMBY FIT <sup>B</sup>	
09.30		BODYBALANCE		SPINNING		
10.00	CXWORX <sup>30</sup>					
10.30	BODYPUMP	GRIT STRENGTH <sup>30</sup>				
11.30	BODYATTACK					
ZONDAG	ZAAL 1	ZAAL 2	ZAAL 3	FIETSZAAL	FUNCTIONAL	AQUA & OUTDOOR
09.00		YIN YOGA				
09.15				RPM		
09.30	BODYSHAPE					
10.00		ZUMBA			MIX FIGHT CIRCUIT <sup>F</sup>	OUTDOOR BOOTCAMP
10.30	BODYSTEP					
11.00		BARRE <sup>30</sup>				
11.30	BODYPUMP	BODYBALANCE				

B = BOVEN FITNESS F = FUNCTIONAL TRAININGSRUIMTE OP DE -1 ETAGE

\* = <sup>SPECIAL</sup> IEDERE MAAND: 12 APRIL, 10 MEI, 14 JUNI, 13 SEP, 11 OKT, 8 NOV, 13 DEC

# 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.

### 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.

### HATHA YOGA ★

In de klassieke vorm van Hatha yoga staat het evenwicht tussen inspanning en ontspanning centraal. De Hatha Flow les kenmerkt zich door vloeiende series houdingen, rustige zittende/liggende houdingen die lang aangehouden worden en meditatie.

### YIN NIDRA YOGA ★

In de Yin Nidra yoga les wordt Yin yoga gecombineerd met Yoga Nidra. We houden ontspannende houdingen voor langere tijd vast, zodat het lichaam spanning kan los laten. We eindigen met Yoga Nidra, dit is een geleide meditatie om jouw lichaam in een diepe staat van ontspanning te brengen.

### 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.

### 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.

## 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 ★★

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

### BARRE ★★

Les Mills BARRE is een moderne versie van een klassieke balletles; een workout van 30 min ontwikkeld om de houdingspijlen te shapen, corekracht op te bouwen en even te ontsnappen uit de hekkiek 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 underestimate the burn.

## 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 grondoefeningen.

### CIRCUITTRAINING ★★

Het LifeFitness circuit vind je op de eerste verdieping. Naast de lessen kun je dit circuit zelfstandig afleggen met behulp van het stoptlicht.

## 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.

## OVERIG

### 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, flexibeam, 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.

### 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. ★★

### HARDLOPEN ★★

Zie [www.demix.nl](http://www.demix.nl) voor de data van de zomer- en winterstop en extra informatie

### GRIT™ ATHLETIC SPECIAL ★★

LES MILLS GRIT™ Athletic is een 30 minuten high-intensity interval training waarbij je je conditie verbetert, je snelheid verhoogt en heel veel calorieën verbrandt. De sports geïnspireerde oefeningen geven jou een complete atletische training. De oefeningen zijn eenvoudig te volgen maar wel intens en uitdagend.

ledere 2e vrijdag van de maand:  
12 april - 10 mei - 14 juni - Juli/augustus zomerstop  
13 sept. - 11 okt. - 8 nov. - 13 dec.

#### 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 REGULIER

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

1e Paasdag	gesloten
2e Paasdag	08.00 u tot 15.00 u
Koningsdag	gesloten

### INSTRUCTEURS AANWEZIG

Maandag t/m vrijdag	09.00 u tot 12.00 u	18.00 u tot 22.00 u
Zaterdag en zondag	08.00 u tot 17.00 u	

DeMIX Fitness & Leefstijl Nieuwegein  
Merweplein 3, 3432 GN Nieuwegein, T 030-6021471

