

# GROEPSLESSEN FITNESSCLUB

vanaf 9 januari 2012

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
<b>AEROBICZAAL LESSEN (50 minuten)</b>							
09.00	BODY CHALLENGE	KICK & PUMP 60 MINUTEN	BODY SHAPE	BODY CHALLENGE	BODY SHAPE	BODY CHALLENGE	
09.50	PILATES		PILATES		PILATES		BODY CHALLENGE
10.00		BODY BALANCE					
10.40	SPORTIEF + (SENIOREN)		SPORTIEF + (SENIOREN)				ZUMBA
11.10					SKIFIT		

18.30	BODY CHALLENGE						
19.00		BBB	BODY CHALLENGE	BODY BALANCE			
19.20	BODY BALANCE						
19.50		BKICK	PILATES	ZUMBA			
20.10	STEP & SHAPE				KICK & PUMP 60 MINUTEN		
20.40		ZUMBA	ZUMBA	BODY PUMP			
21.00	BODY PUMP						

## SPINNING LESSEN (45 minuten)

09.00			ACTIVIO FATBURN		ACTIVIO FATBURN		
10.00	COMBI	ACTIVIO + (SENIOREN)			ACTIVIO COMBI		
10.50						COMBI	
19.00	ACTIVIO COMBI	COMBI	ACTIVIO FATBURN		ACTIVIO FATBURN		
19.30				ACTIVIO HILL			
20.00	HILL	ACTIVIO FATBURN	HILL				

# GROEPSLESSEN FITNESSCLUB

vanaf 9 januari 2012

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
<b>BUIKSPIER KWARTIER</b>							
10.00	✓	✓	✓	✓	✓		
10.45	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11.45							✓
19.00	✓	✓	✓	✓	✓		
19.45	✓	✓	✓	✓	✓		

## CIRCUIT TRAINING (30 minuten)

09.30					SENIOREN		
12.00							✓
20.00	✓	✓					

## MULTI SPORTHAL

10.30							KICKBOKS CONDIETRAINING 50 minuten
19.00		KICKBOKS CONDIETRAINING 50 minuten					
20.00		FITNESS SPORTUUR 60 minuten					

## FUNXTION (30 minuten)

09.00			✓				
10.15	✓	✓		✓	✓		
19.15	✓	✓	✓	✓			

**FITNESSCLUB SPORTCENTRUM HOORN**

(0229)212692 [www.sportcentrumhoorn.nl](http://www.sportcentrumhoorn.nl)



# LESINFO GROEPSLESSEN FITNESSCLUB

januari 2012

## AEROBICZAAL LESSEN (50 minuten)

- BBB** Een low-impact training op muziek gericht op buik, benen en billen
- BKick** Een Aerobic Boxing les waarbij ongeveer 300 tot 500 calorieën worden verbrand.
- Body Challenge** Een intensief conditiegedeelte van 25 minuten en 25 minuten Body Power.
- Body Shape** Een low impact lesvorm waarbij de nadruk ligt op spierversterking.
- Kick & Pump** Combinatie van BKick en Bodypump, Deze les duurt 60 minuten.
- Pilates** Spierversterkende oefeningen met rek- en strekbewegingen.
- Pump & Shape** BodyPump les gecombineerd met spierversterkende oefeningen uit de Shape
- Skifit** Dé voorbereiding op je skivakantie waarin kracht, conditie en techniek getraind worden.
- Sportief +** Een lesvorm, met muziek, voor alle "vijf/zes/zeven/tachtigers". Deze les duurt 60 minuten.
- Step & Shape** Basis en conditioneel steppen met spierversterkende oefeningen uit de Shape.
- Zumba** Een leuke interval (aerobic en fitness) training afgewisseld met o.a. korte salsa-, merengue- en samba-danscombinaties zonder moeilijke choreografieën

## LES MILLS LESSEN



- BodyPump** Een revolutionaire fitness workout op muziek, zonder danspasjes.
- BodyBalance** Body & mind groepsfitness les met flexibiliteit, statische kracht en Thai Chi.

## FITNESS

- Buikspier kwartier** Een kwartier lang training van alle buikspieren.
- Circuit training** Een complete fitnessstraining voor het hele lichaam in 30 minuten onder begeleiding van een instructeur.

## FUNXTION

### IN 30 MINUTEN VOLOP ENERGIE!!

Met FunXtion wordt jouw fitness training een beleving, vol passie en plezier! We werken in kleine groepjes met een gediplomeerd instructeur. We werken met Kettlebells, powerbags, bokszakken en ander uitdagend trainingsmateriaal. FunXtion trainingsprogramma's zijn bedoeld voor iedereen, met elk conditieniveau. Een spannende, uitdagende groepsles van 30 minuten.



## FITNESSCLUB SPORTCENTRUM HOORN

(0229)212692 [www.sportcentrumhoorn.nl](http://www.sportcentrumhoorn.nl)



# LESINFO GROEPSLESSEN FITNESSCLUB

januari 2012

## SPINNING LESSEN (45 minuten)

### Wat is Spinning:

*Spinning is een groepsles op een indoor fiets met een zwaar vlieg wiel. Onder begeleiding van de instructeur train je een traject met allerlei technieken. Er wordt gefietst op muziek en aan de hand van het tempo van de muziek wordt de techniek aangepast. Hier volgt een opsomming van de spinninglessen die worden gegeven in onze fitnessclub.*

- Hill** Les waarbij continue met weerstand getraind wordt (alsof men een berg beklimt). Trainingsniveau ligt tussen middel en zwaar. Ideaal om je conditie te verbeteren.
- Combi** Deze training is uitstekend geschikt om je conditie verder op peil te brengen. Het niveau is dan ook zwaar met veel afwisseling, interval, sprints en jumps.

### Wat is Spinning Activio:

*Met Activio ziet u tijdens de spinningles uw hartslag en hartslagpercentage op een persoonlijke intensiteitsmeter. Doordat de meter is verdeeld in verschillende gekleurde hartslagzones die uw persoonlijke trainingsintensiteit weergeven, weet u precies wat goed voor u is en of u zich juist meer of minder moet inspannen. Met de ondersteuning van Activio neemt u dus effectief en verantwoord deel aan de spinningles en kunt u overbelasting voorkomen. Bovendien geeft het u steeds een nieuwe uitdaging om resultaat te bereiken. Uiteraard zijn deze lessen op gepaste muziek.*

- Activio Fatburn** Bij de Activio Fatburn les fiets je tussen de 60% en 80% (laag tot gemiddeld) van je maximale hartslag. Een voor beginnend spinner makkelijk in te stappen les.
- Activio Hill** Klim tussen 70% en 92% (gemiddeld tot hoog) van je maximale hartslag. In deze les is men bezig met kracht en weerstand op verschillende tempo's.
- Activio Combi** Een Race waarbij je fietst tussen 70% en 92% (gemiddeld tot hoog) van je maximale hartslag. Hier werk je op snelheid, tempo en ook kracht, kortom afwisseling.
- Activio +** Juist voor senioren is deze les uitermate geschikt, men houdt de hartslag nauwkeurig in de gaten en voorkomt zo overbelasting. Na 45 minuten volgen nog oefeningen voor buik en benen. Voor alle 50/60/70 plussers.

## MULTI SPORTHAL

- Kickboks Conditietraining** Conditie-, zak- en techniektraining (deze les duurt 50 Minuten)
- Teamsport uur** Voor alle fitnessclub leden, Zaalvoetbal 1e + 3e dinsdag v.d. maand, Basketbal 2e dinsdag en Volleybal + Badminton 4e dinsdag v.d. maand.

## FITNESSCLUB SPORTCENTRUM HOORN

(0229)212692 [www.sportcentrumhoorn.nl](http://www.sportcentrumhoorn.nl)

