



OMSCHRIJVING LOCKDOWN ROOSTER

Vanaf 17-12-20

CALLANETICS

De les start met een flinke warm-up en vervolgens spierversterkende oefeningen op leuke muziek. Er wordt zo goed als geen hardloop, huppen of springvormen gebruikt.

Nodig: 2 flesjes gevuld met water (1 liter is 1 kg) ruimte om te bewegen en evt. een matje of handdoek om op te liggen.

YIN-YOGA

Is een meditatieve vorm van Yoga en geeft ruimte aan het lichaam in de "ruimste" zin van het woord.

Nodig: Ruimte om te bewegen en evt. een matje of handdoek om op te liggen.

FIT & SHAPE

Deze workout bestaat uit een cardiodeel en een krachtdeel. (fit& shape) Je werkt op plezierige wijze aan je mentale en fysieke fitheid.

Nodig: 2 flesje gevuld met water (1 liter is 1 kg) ruimte om te bewegen en evt. een matje of handdoek om op te liggen.

XCORE

Dit is een ultieme core training (de kern van rug-, buik- en heupspieren) met behulp van de XCO-Trainer®. Als je thuis geen XCO-trainer buis hebt, kan er gekozen worden voor een lege fles van 1,5 l die gevuld kan worden met water of rijst. 300 ML voor starters en 500 ML voor gevorderden.

Nodig: matje, lege fles, rijst of water.

PILATES

Pilates is een trainingsvorm waarin de bewegingen zeer bewust worden uitgevoerd. De resultaten van regelmatige pilates-trainingen zijn o.a een zichtbaar verbeterde lichaamshouding, **soepele en sterke rug**, een platte buik.

Nodig: ruimte om te bewegen en evt een matje of handdoek om op te liggen.

STEPS

De les wordt op gebouwd vanaf een warm-up naar een volledige step choreo. Dit gebeurt op lekkere, opzweepende muziek. Aan het einde van de les is er altijd nog tijd over om de buikspieren te trainen.

Nodig: een afgebakend stukje vloer (te gebruiken als step) ruimte om te bewegen en evt een matje of handdoek om op te liggen.



TOTAL BODY

Total body, het woord zegt het al, het hele lichaam wordt getraind. Ook circuits en springvormen kunnen in deze gevarieerde les voorkomen.

Nodig: 2 flesje gevuld met water (1 liter is 1 kg) ruimte om te bewegen en evt. een matje of handdoek om op te liggen.

DANS JE FIT

Dans je fit is een gezellige leuke les die voor iedereen die van dansen houdt toegankelijk is. Op muziek uit de top 40 ben je op een leuke manier aan je conditie bezig en voor je het weet is de les alweer voorbij.

Nodig: Ruimte om te bewegen en evt. een matje of handdoek om op te liggen.

SHOW DANCE KIDS

Tijdens de dansles wordt er kennis gemaakt met verschillende stijlen van dans. De choreografie wordt op populaire top 40 muziek gemaakt. Eigen inbreng van wensen en ideeën van de danseressen worden meegenomen in de les.

CLUB YOGA

Is een groepsfitnessprogramma gebaseerd op oefeningen uit de Yoga, pilates en T'ai chi. Ademhaling en concentratie zijn thema's waar de geest door wordt geprikkeld. Coördinatie, flexibiliteit en kracht vormen de drie thema's die het lichaam prikkelen.

Nodig: Ruimte om te bewegen en evt. een matje of handdoek om op te liggen.

ZUMBA

Zumba is een fitnessprogramma gebaseerd op Latijns is-Amerikaanse dans. Op heerlijke opzwepende muziek werk je aan je fitheid en conditie. De naam zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het zoveel betekent als snel bewegen en lol hebben.

Nodig: Ruimte om te bewegen en evt. een matje of handdoek om op te liggen.

BUITEN TRAINING

Deze training is een gevarieerde, full body workout. Weer of geen weer, je bent altijd buiten aan het sporten. Houd er rekening mee dat het hard werken is. Uiteraard traint ieder op zijn eigen niveau!"

Nodig: handschoenen met volledig dichte vingers (ivm gebruik van materiaal).

BUITEN FIETSEN

Onze spinning instructrice geeft een route aan, om buiten te kunnen fietsen. (normale fiets, elektrische fiets, race fiets het maakt niet uit). Elke 30 seconden vertrekt er een groepje van twee personen (deze twee personen fietsen wel minimaal 1,5 meter uit elkaar) vanaf Sportinstituut Tom van der Kolk. Er wordt lekker een rondje van +/- 45 minuten gefietst. (met wellicht een sportverrassing onderweg).