

Groepslesrooster vanaf 28 oktober 2019

Ochtend

Avond

Maandag	POWER WALKING 09.30 - 10.30	PILATES INDOOR 11.00 - 12.00	POWER CHALLENGE 19.30 - 20.00	AQUA ROBICS 19.30 - 20.15	BODY ABS 20.15 - 20.30
Dinsdag	CIRCUIT INDOOR 09.00 - 10.00		PILATES INDOOR 19.00 - 20.00		BODY ABS 20.15 - 20.30
Woensdag	PILATES INDOOR 09.00 - 10.00	HATHA YOGA 10.00 - 11.00	CIRCUIT OUTDOOR 19.00 - 20.00	AQUA ROBICS 19.30 - 20.15	BODY ABS 20.15 - 20.30
Donderdag	AQUA ROBICS 09.15 - 10.00			POWER CHALLENGE 19.45 - 20.30	BODY ABS 20.15 - 20.30
Vrijdag	POWER WALKING 09.00 - 10.15	BODY ABS 10.30 - 10.45	FITNESS FOR KIDS 19.00 - 19.45		BODY ABS 20.15 - 20.30
Zaterdag					
Zondag	BEERZE BOOTCAMP 09.30 - 10.30				

ELKE DAG BEGELEIDING
09.00 - 13.00
18.00 - 22.00
(M.U.V. ZATERDAG EN ZONDAG)

Uitleg groepslessen

Kijk voor de actuele groepslessen in de Beerze Bulten of MyWellness App.

POWER WALKING

In de bossen van Beerze gaan we in 30 á 45 minuten met een stevig tempo wandelen. Ook word je uitgedaagd met kracht en conditie oefeningen. Het doel van deze buitenles is jezelf fitter en krachtiger te voelen.

POWER CHALLENGE

Het doel van deze High Intensity Training is om in 30 á 45 minuten het beste uit jezelf te halen. Dit doe je samen onder begeleiding van een instructeur. Ga jij de uitdaging aan?

CIRCUIT INDOOR

We gaan in de zaal werken aan zowel kracht als fitheid. Het circuit is speciaal ontwikkeld voor deze unieke manier van trainen en is toegankelijk voor alle type sporters.

CIRCUIT OUTDOOR

We gaan buiten werken aan zowel kracht als fitheid! Het circuit is speciaal ontwikkeld voor deze unieke manier van trainen en is toegankelijk voor alle type sporters.

PILATES INDOOR

Tijdens deze les verbeter je je lichaamshouding en werk je aan getrainde en soepele spieren. Daarnaast wordt je coördinatie getraind. Pilates brengt balans en helpt je lichaam te ontspannen.

BODY-ABS 15 MINUTES

Het buikspierkwartier is een korte workout voor sterke buikspieren. We werken met een gevarieerd schema van oefeningen. Van maandag t/m vrijdag om 20:15 uur.

HATHA YOGA

Hatha Yoga kenmerkt zich door een fysieke vorm van yoga. Het doel van de les is om te werken aan kracht, flexibiliteit & focus. Dit gebeurt door te werken aan je ademhaling en series van verschillende stretches & yoga houdingen.

FITNESS FOR KIDS

Voor alle jongere kinderen vanaf 9 jaar is er een speciaal fitness uurtje onder begeleiding van een fitnessinstructeur! Conditie, krachthoudingsvermogen, circuittraining; alles komt aan bod. Doe jij mee?

BEERZE BOOTCAMP

Een uitdagende training in het binnen- en buitengebied van Beerze. De les bestaat voornamelijk uit intervaltraining (conditie en krachtoefeningen) waarbij we een hoge hartslag garanderen.

AQUA ROBICS

Aquarobics is dé manier om swingend te werken aan jouw gezondheid. Er komen verschillende oefeningen aanbod en door herhaling worden de bewegingen herkend wat leidt tot een merkbaar resultaat in conditie en figuur.

Wil je deelnemen aan een groepsles? Meld je dan aan via de MyWellness App of via de receptie van het zwembad. De les gaat door bij minimaal 3 deelnemers.