



## Basis overzicht Groepstrainingen

vanaf 21 september 2020

Dag	Tijd	Training
<b>Maandag</b>	09.00	CircuitTraining
	18.45	CircuitTraining
	19.00	Spinning
	20.00	CircuitTraining
<b>Dinsdag</b>	19.00	Zumba
	19.00	Spinning
	20.15	Pump
<b>Woensdag</b>	09.00	Pilates
	10.30	SeniorFit
	19.00	Bootcamp
	20.00	CircuitTraining
<b>Donderdag</b>	19.00	Combat
	19.00	Spinning
	20.15	Yin Yoga
<b>Vrijdag</b>	09.00	Pilates
	19.00	KidsFit
<b>Zaterdag</b>	09.15	Pump
<b>Zondag</b>	10.00	Kwartiertje Core
	10.15	Bootcamp

Je reserveert jouw GroepsTraining in de SportLokaal App.  
Daar vind je altijd het actuele aanbod.



## Groepstrainingen: wat is wat?

<b>Training</b>	<b>Wat is het?</b>
<b>CircuitTraining</b>	Een neuro musculaire training waarbij de oefeningen op tijd worden uitgevoerd. De oefenset is zo samengesteld, dat iedereen op zijn eigen niveau mee kan doen.
<b>Bodyshape</b>	Een combinatie van cardiotraining en spierversterkende oefeningen. Op heerlijke muziek.
<b>Spinning</b>	De ultieme cardio training op een stationaire fiets. De technieken zijn geïnspireerd op buiten fietsen, en dus veilig en verantwoord. Alle trainingen zijn anders, van duur- tot interval en high intensity trainingen. Een hartslagmeter is verplicht!
<b>Combat</b>	Een heerlijke intensieve workout, met bewegingen uit karate, taekwondo, kung fu, kickboxing en tai chi. Je bouwt aan een geweldige conditie en wordt sterker.
<b>Bootcamp</b>	Een heerlijke buitentraining waarin je met en zonder gebruik van materialen je uithoudingsvermogen, kracht en snelheid traint.
<b>Zumba</b>	Gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals salsa, merengue, axé, samba en cumbia. Fitness op muziek, met een zomers zwoel tintje.
<b>SeniorFit</b>	Naast kracht is ook balans en uithoudingsvermogen steeds belangrijker als je ouder wordt. In deze training komen deze onderdelen natuurlijk aan bod. Wij denken dat senioren 65 jaar of ouder zijn.
<b>KidsFit</b>	Fitness voor onze jeugdleden, van 11 tot 16 jaar. Een training in de fitnesszaal, waarbij van verschillende materialen en machines gebruik wordt gemaakt. Zo zijn onze junioren ook in staat zelfstandig te komen trainen.
<b>Yin Yoga</b>	De houdingen in deze yogales zijn vooral gericht op het versterken en versoepelen van bindweefsel en gewrichten. De yin asana's worden langere tijd vastgehouden, waardoor het bindweefsel gerekt en gehydrateerd wordt.
<b>Pilates</b>	De nadruk in deze training ligt op de spieren die de wervelkolom ondersteunen (core). De oefeningen helpen bij het verbeteren van de houding, coördinatie, balans, kracht, flexibiliteit en ademhaling.

Onze groepstrainingen:

- Duren 45 minuten
- Bieden plaats aan 9 deelnemers (yoga en pilates 11)
- Reserveer je in de SportLokaal App (muv Kwartiertje Core)