



VITALITEITSCLUB

## LESROOSTER WINTER 2023

### MAANDAG

09.00 uur	Groepsles zaal	Bodyshape!
10.00 uur	Danszaal	Pilates
18.00 uur	Fitness	Mofit! 12-15 jaar
19.00 uur	Groepsles zaal	Bodyshape!
19.00 uur	Dojo	Warrior cardio
20.00 uur	Dojo	Vitali-Chi

### DINSDAG

09.00 uur	Fitness	Circuit training
18.00 uur	Fitness	Mofit! 12-15 jaar
19.00 uur	Groepsles zaal	Stretch Workout
19.30 uur	Groepsles zaal	BBB Vibes
20.00 uur	Danszaal	Hatha Yoga

### WOENSDAG

11.00 uur	Danszaal	Hatha Yoga
19.00 uur	Groepsles zaal	Bodyshape!

### DONDERDAG

09.00 uur	Danszaal	Hatha Yoga
18.00 uur	Fitness	Mofit! 12-15 jaar
19.00 uur	Danszaal	Pilates
19.00 uur	Groepsles zaal	BBB Vibes
20.00 uur	Groepsles zaal	Stretch Workout

### VRIJDAG

08.30 uur	Dojo	Vitali-Chi
09.00 uur	Fitness	Circuit training

### ZONDAG

09.00 uur	Groepsles zaal	E-Ball
10.00 uur	Fitness	Mofit! 12-15 jaar
10.15 uur	Dojo	Techniekles Vitali-Chi

**AAN- EN AFMELDEN** kan via het rooster op [www.leef.virtuagym.com](http://www.leef.virtuagym.com) of via de app!



VITALITEITSCLUB

## BESCHRIJVING GROEPSLESSEN

**E-BALL** is een nieuwe vorm van fitnessbeoefening die leuk, uitdagend en heel effectief is. Door het onstabiele karakter van de Exercise Ball, een grote opblaasbare trainingsbal, worden tijdens het trainen met name de houdingspijnen flink aan het werk gezet. Je bent dan niet alleen sterke buik, onderrug en bilspieren op aan het bouwen, je werkt ook aan een slanker uiterlijk. Daarnaast train je met een Exercise Ball je balans en conditie.

**PILATES** Oefen lijf en geest en ontwikkel je powerhouse. Wil je een sterk en soepel lichaam zonder het te zwaar te belasten? Dan is pilates iets voor jou. De oefeningen zijn gebaseerd op de principes: concentratie, beheersing, nauwkeurigheid, innerlijke stabilisatie, ademhaling, coördinatie en soepele vloeiende bewegingen. Elke pilates oefening wordt uitgevoerd met een sterk 'powerhouse' of 'core'. In gewoon Nederlands: de samenwerking van rug, buik en bekkenbodemp. Elke beweging die je maakt, begint bij de kern van je lichaam. Een sterke kern geeft je met elke activiteit meer kracht en balans. De oefeningen beschermen je rug in het dagelijks leven en zorgen voor een goede houding.

**CIRCUIT TRAINING** Circuit Training is een uitdagende en motiverende manier van sporten met veel afwisseling door de onuitputtelijke mogelijkheden en variatie van oefeningen. Het biedt tevens de gezelligheid van in groepsverband te trainen. In het circuit traint u met de fitnessstoel, losse gewichten, steps, Swiss balls en nog veel meer. Het grote voordeel is dat je continu onder leiding van een begeleider traint, die corrigeert en uitleg geeft waar dat nodig is. Hierdoor zijn deze circuittrainingen uitermate geschikt voor leden die nog geen of weinig ervaring met fitness hebben. Circuittrainingen zijn dus geschikt voor beginners én gevorderden: tijdens een circuit bepaal je zelf de intensiteit van je training.

**BODYSHAPE!** Bodyshape is een training op muziek waarbij de nadruk ligt op spierversterkende oefeningen. Daarbij wordt vaak gebruik gemaakt van materialen om de weerstand te vergroten, zoals gewichtjes en elastieken. Door deze oefeningen wordt het spieruithoudingsvermogen groter. Ook de kracht en de lenigheid nemen toe. Bodyshape is geschikt voor iedereen die in groepsverband en op muziek wil bewegen. Het is een eenvoudige en doeltreffende workout voor het hele lichaam, zonder ingewikkelde choreografie en/of zware impact op de gewrichten. Door regelmatig deel te nemen aan deze les neemt je belastbaarheid toe, terwijl de klachten minder worden.

**WARRIOR CARDIO** Warrior Cardio is ontwikkeld voor mensen die hun fitnessniveau naar een hoger level willen tillen. Het biedt een uitdaging op elk fitnessniveau. De workout is gebaseerd op elementen uit de vechtsportwereld die je uithoudingsvermogen een boost geven, echter zonder het fysieke contact. De les bestaat uit piek- en herstelmomenten die je tot het uiterste drijven. Do you have the spirit?!

**BBB VIBES** Train je probleemzones Buik, Billen & binnen en kom in beweging met deze fun workout. Op lekkere muziek ga je aan de hand van bewegingen/oefeningen uit de danswereld flink aan de slag. Dans het luie zweet eruit!

**HATHA YOGA** Door Yoga leren we onszelf beter kennen, wat voel ik en waar zit er spanning in mijn lijf. Spanning maakt spieren kort en stijf wat je belemmert in je dagelijkse beweging. Dit kan zich uiten in onder andere nek-, schouder- en rugklachten en een onrustig gevoel geven. We gaan de spanning & stress uit je lichaam halen door met een goede ademhalingstechniek (pranayama) en gerichte lichamelijke oefeningen (asana's) te doen. In de verschillende lessen komen alle belangrijke asana's naar voren zodat je meer balans zult vinden.

**STRETCH WORKOUT** Stretching ook rekken en/of strekken genoemd, is het op een voorzichtige manier rekken van een spiergroep om de lenigheid van de betreffende spiergroep te trainen en te verbeteren. Ook wordt stretching gebruikt ter bevordering van revalidatie en het voorkomen van blessures

**STRETCH WORKOUT** Stretching ook rekken en/of strekken genoemd, is het op een voorzichtige manier rekken van een spiergroep om de lenigheid van de betreffende spiergroep te trainen en te verbeteren. Ook wordt stretching gebruikt ter bevordering van revalidatie en het voorkomen van blessures

**VITALI-CHI** Vitali-Chi is een bewegingsvorm waarbij je op een laagdrempelige wijze al je spieren traint, je 'hoofd' stimuleert en je lichaam flexibel houdt. Bewegen in groepsverband maar naar eigen kunnen.

**MEER BEGELEIDING NODIG?  
GA DAN VOOR ONZE  
SMALL GROUP CLASSES!**