

Dag/tijd	Studio 1	Studio 2	Fitness	Outdoor
<b>MAANDAG</b>				
09.00 uur	Move it 60+	BBB		
10.00 uur	Move it	Yin yoga		
18.30 uur		PowerPump		
19.00 uur	Fitboksen			
20.00 uur	Spinning			
<b>DINSDAG</b>				
09.00 uur	Spinning		Circuittraining	
18.00 uur		Yin Yang yoga		
19.00 uur	PowerPump	Easy flow & Yin yoga		
19.30 uur				Bootcamp*
20.00 uur	Spinning	Fresh Balance		
<b>WOENSDAG</b>				
09.00 uur	Fitboksen	Bodyshape	Circuittraining	
10.00 uur		Yin yoga		
19.00 uur		Bodyshape		
20.00 uur		Pilates		
<b>DONDERDAG</b>				
09.00 uur		Steps	Circuittraining	
19.00 uur	Spinning	PowerPump	Circuittraining	
19.30 uur				ChiRunning
20.00 uur	Fitboksen	Easy flow & Yin yoga		
<b>VRIJDAG</b>				
09.00 uur		BBB	Circuittraining	
09.15 uur	Spinning			
10.00 uur			Circuittraining 60+	
10.15 uur		Yoga Nidra		
<b>ZATERDAG</b>				
08.15 uur	Spinning			
09.15 uur		Bodyshape		
10.15 uur		Hatha yoga		
<b>ZONDAG</b>				
09.00 uur		BBB		

De Boer, Sport, Health, Wellness Dobber 9, Obdam | [www.sportstudiodeboer.nl](http://www.sportstudiodeboer.nl)

**CORE WORKOUTS** (duur: 10-15 minuten o.l.v. een van onze instructeurs)

Maandag: 09.30 - 10.30 - 17.30 - 19.30 - 20.30  
 Dinsdag: 10.30 - 17.30 - 19.30 - 20.30  
 Woensdag: 09.00 - 10.30 - 19.30 - 20.30  
 Donderdag: 09.00 - 10.30 - 17.30 - 19.30 - 20.30  
 Vrijdag: 09.00  
 Zaterdag & Zondag: 09.30 - 10.30

\*De Bootcamples vindt plaats bij basisschool de Ark in Hensbroek.



## SPINNINGLESSEN

Je fietst in opbouw een vast programma op muziek met allerlei afwisseling in activiteiten, snelheden en weerstanden: de heuvel op klimmen, een vlakke weg, sprinten, enzovoort. Daardoor belast je je spieren, je hart en longen op verschillende manieren en dat levert een goede conditie, kracht en weerstand op. De spinningles is freestyle en kan per les wisselen; dit wordt helemaal door de docent bepaald. Spinning is een workout voor iedereen, op elk niveau!! Het fietsen op muziek is opzweepend, waardoor je je grenzen verlegt en echt merkbaar bouwt aan een betere conditie!



## CROSSTRAINING

Crosstraining is uniek omdat het gewichtheffen, cardio en gymnastiek combineert. Een geweldige trainingsvorm met volop variatie én uitdaging. Met als doel: fit worden en fit blijven!

## HYROX

In een Hyrox workout train je verschillende functionele bewegingen, zoals sled pushes, wall balls, burpees en lunges gecombineerd met hardlopen.

Op de website vind je het lesrooster Crosstraining & Hyrox.



## CORE WORKOUTS

Gedurende 15 minuten staan jouw buik (en rug- en houdingspijlen) centraal.

# LESOMSCHRIJVINGEN



## OVERIGE GROEPSLESSEN

**BBB:** een les zonder ingewikkelde danspasjes en met het accent op buik, billen en benen

**Bodyshape:** een combinatie van cardio- en krachttraining op heerlijke muziek, waarbij je je hele lichaam traint

**Fitboksen:** een high intensity bokstraining op de bokszak onder leiding van een ervaren (kick)bokstrainer waarin je al je energie kwijt kunt

**Fresh Balance:** een gevarieerde les bestaande uit een blok kracht/cardio, een blok balans/stabiliteit en een blok flexibiliteit en ontspanning

**Move it:** een functionele circuit-groepstraining waarbij jouw core, balans, explosiviteit, kracht en uithoudingsvermogen met stappen vooruit zullen gaan

**Move it 60+:** een afwisselende groepsles waarbij je samen met leeftijdsgenoten een leuke, afwisselende en functionele training krijgt

**PowerPump:** een barbell les met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. De opzweepende muziek zorgt ervoor dat je steeds net een tandje verder gaat.

**Steps:** een heerlijke conditionele les op muziek, waarbij je een choreografie uitvoert op/met de step. Door het op- en afstappen ga je lekker zweten.



## BEGINNERS OF NA BLESSURE

Maak dan een afspraak met één van onze Fitness of Personal trainers voor een individueel advies afgestemd op jouw belastbaarheid en doel.



## YOGA LESSEN

**Easy flow & Yin yoga:** Tijdens deze ontspannen yogales 'flowen' we door verschillende yin yoga houdingen heen. We nemen de tijd om iets langer in een houding te blijven zodat je niet alleen de spieren rekt, maar ook alles daar omheen (het bindweefsel).

**Yin Yang yoga:** Waar je bij yin yoga je spieren ontspant, span je bij yang yoga je spieren juist aan. Door deze combinatie wordt je lichaam niet alleen soepeler, maar ook sterker.

**Hatha yoga:** In yoga komt alles samen; d.m.v. beweging, adembeheersing, concentratie én bewustwording kom je écht tot ontspanning. In de Hatha yoga lessen worden de meeste aspecten van yoga, behalve meditatie, gecombineerd.

**Pilates:** Tijdens de Pilateslessen worden series gecontroleerde grond oefeningen gedaan om de core (buik-, rug- en houdingspijlen) te versterken.

**Yoga Nidra:** Ook wel 'yogaslaap' genoemd, helpt je stress los te laten, je slaap te verbeteren en je energieniveau te verhogen. Deze sessies zijn geschikt voor iedereen, van beginners tot gevorderden.

## FITNESS GROEPSLESSEN

Circuittraining: een pittige training in een groep met gebruik van kracht-, cardio-toestellen en veel losse materialen



## OUTDOOR LESSEN

**Bootcamp:** een heerlijke full body training in de buitenlucht met volop afwisseling

**ChiRunning (1,5 uur):** blessurevrij en energie-efficiënt leren hardlopen

