



Lesrooster v.a. 1-10-2018

Lesduur:

Balans&Meer (core-basic), Balans&Meer (core-boost) en Houding&Meer (BBB) duren 1 uur (60 min) vanaf aanvangstijdstip.

Alle yogalessen duren 1 ¼ uur (75 min) vanaf aanvangstijdstip.

Lesomschrijvingen:

Op pagina 2 vind je de omschrijvingen van de groepslessen.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag gesloten
6:45 - 7:45		Balans&Meer (coretraining)		Balans&Meer (coretraining)			
8:45 - 10:00	09:45 - 10:55 Pilates (all level)	Houding&Meer (BBB + Back)	Morning Flow Yoga* (advanced)	Houding&Meer (BBB + Back)	Balans&Meer (core-basic)	Yin/Yang Yoga* (all level)	
10:15 - 11:30	11:00 - 12:15 Easy Flow Yoga (all level)	TRX-Training (all level)	Yin Yoga** (all level)	TRX-Training (all level)	Yin Flow Yoga (all level)	Balans&Meer** (coretraining)	
12:00 - 13:15					Yin Flow Yoga (all level)		
19:00 - 20:10	Balans&Meer (coretraining)	Yin/Yang Yoga (basic)	Yin Yoga (all level)	Restorative/Yin Yoga (all level)			
20:15 - 21:30	Houding&Meer (BBB + Back)	Yin/Yang Yoga (all level)	Balans&Meer (coretraining)	Pilates (all level) v.a. 15-11-2018			

* Deze les begint om 09:00 uur (i.p.v. 08:45 uur)

** Deze les begint om 10:30 uur (i.p.v. 10:15 uur)

Lesomschrijvingen

Balans&Meer (core-basic)

Training specifiek gericht op de spiergroepen die jou rechtop zetten en in balans houden. Met gebruik van grote ballen en balance boards. Héél veel buik! En een heerlijk muziekje.

Resultaat: je voelt je sterker en strakker in je hele lijf, gaat rechtop staan en merkt dat veel dagelijkse dingen en klusjes je opeens veel makkelijker af gaan.

Balans&Meer (core-boost)

Training specifiek gericht op de spiergroepen die jou rechtop zetten en in balans houden. Maar nu met gebruik van extra weerstand in de vorm van gewicht (dumbbells) of dynabands (XL elastieken). Ook heel veel buik. En met net zo'n lekker muziekje.

Resultaat: je voelt je sterker en strakker in je hele lijf, gaat rechtop staan en merkt dat veel dagelijkse dingen en klusjes je opeens veel makkelijker af gaan.

Houding&Meer (BBB)

Size doesn't matter. Posture does. Met andere woorden. Een goede houding toont een gevoel van eigenwaarde. Deze les concentreert zich op de spiergroepen die je houding corrigeren. Nog steeds veel buik, maar nu ook nadruk op de spiergroepen in je rug. Ook benen en billen komen aan bod.

Resultaat: Je voelt je sterker in je lijf én hoofd. Met een goede houding kom je opener, sterker en zelfverzekerder over.

Pilates

Nog steeds superpopulair bij zowel topsporters, celebs en bij iedereen die zijn/haar kracht, flexibiliteit en balans wil verbeteren.

Tijdens Pilates komen drie aspecten naar voren: spierkracht (met name de bekkenbodem, buik- en rugspieren), lenigheid en ontspanning. Door Pilates ontwikkel je spieren met lange, elegante vormen, een sterke core en een verbeterde houding. Het is tevens een mooie aanvulling op andere trainingsvormen als Balans&Meer, Houding&Meer, TRX-training, hardlopen, schaatsen en fietsen.

Restorative Yoga

Deze yogavorm heeft een zachte benadering en is alleen gericht om spanning en stress te verminderen en te herstellen (restoren). Een time-out om de batterij weer op te laden na een intensieve (werk)week. De houdingen worden vaak liggend uitgevoerd (5-10 min) met ondersteuning van props (bolsters, dekens en yogablokken). Resultaat: de bloedcirculatie wordt gestimuleerd, het zenuwstelsel gereset, helpt bij vermoeidheid en verbetert het immuunsysteem.

TRX-Training

Deze trainingsmethode (ontwikkeld voor de Amerikaanse Navy Seals) is een total body workout voor iedereen die zich nog net iets meer wil focussen op krachttraining en spierontwikkeling. Tijdens onze TRX-training ontwikkel je kracht, balans, flexibiliteit en core stabiliteit tegelijkertijd. Je maakt gebruik van de zwaartekracht en je eigen lichaamsgewicht. Door je lichaamspositie aan te passen, bepaal je helemaal zelf hoe intensief je wilt trainen. Je traint dus altijd op je eigen niveau.

Yoga (basic flow)

Ben je een beginner of wil je de techniek verbeteren dan is dit de les voor jou.

Je leert in de basic lessen alles wat je weten moet om een fijne Yoga flow in je bewegingen te krijgen.

Dit gebeurt op een veilige manier waarbij je gestimuleerd wordt je eigen grenzen aan te geven. Je leert bewust om te gaan met je ademhaling.

En nee je hoeft niet lenig te zijn voor yoga, kom het proberen en ervaar waar iedereen het over heeft.

Yoga (all level flow)

Heb je al wel wat Yoga ervaring dan is dit de les voor jou.

De houdingen (asana's) die je aan neemt, gaan op geleide van je ademhaling en daardoor wordt ademen en bewegen één.

Er worden meerdere opties aangeboden van de asana's waardoor iedereen zijn/haar eigen niveau kan handhaven. De yoga ademhaling; de Ujjai en meditatie creëren pranayama (nieuwe energie) en zullen onderdeel zijn van de all level lessen. Laat je meevoeren en kom verder dan dat je denkt.

Yin/Yang Yoga (all level)

Ben je opzoek naar inspanning én ontspanning dan is deze vorm van yoga heel fijn.

Tijdens het yang gedeelte van de les zullen we een flow opbouwen die iedereen kan volgen.

Het is inspannend zonder buiten adem te raken. Na de inspanning gaan we naar een diepe ontspanning.

Yin yoga is een vorm waarbij je door langer in een houding (asana) te zitten je dieper liggend bindweefsel en gewrichten aanspreekt. Dit zorgt o.a. voor een diepe ontspanning maar ook voor het stretchen van je spieren, losmaken van spanning, het voorzichtig herstellen van blessures en het in contact komen met jezelf. Zeker voor hardlopers, wielrenners en andere sporters is het Yin gedeelte een must voor een gezond lichaam. Een bijkomend voordeel is dat je mentaal incasseringsvermogen vergroot wordt. Het leven is pas goed als Yin en Yang in balans zijn.

Yin Yoga (all level)

Yin yoga is een vorm waarbij je door langer in een houding (asana) te zitten je dieper liggend bindweefsel en gewrichten aanspreekt. Dit zorgt o.a. voor een diepe ontspanning maar ook voor het stretchen van je spieren, losmaken van spanning, het

voorzichtig herstellen van blessures en het in contact komen met jezelf. Zeker voor hardlopers, wielrenners en andere sporters is Yin Yoga een must voor een gezond lichaam. Een bijkomend voordeel is dat je mentaal incasseringsvermogen vergroot wordt. De lessen zijn geschikt voor beginners en gevorderden.