



## Lesrooster v.a. 1-10-2019

### Lesduur:

BBB-kracht, BBB-Houding&Balans, Pilates-Plus en Easy Body Flow 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				BBB-kracht (all level)			
8:45 - 10:00	Total Body Workout (all level)	BBB-Houding&Balans (all level)	Morning Flow Yoga* (experienced)	Pilates-Plus (all level)	BBB-Houding&Balans (all level)	Yin/Yang Yoga* (all level)	
10:15 - 11:30	09:45 - 11:00 Pilates (all level)		Yin Yoga Restorative** (all level)	TRX-Training (all level)	Yin Flow Yoga (experienced)	BBB-Houding&Balans** (all level)	
12:00 - 13:15	11:15 - 12:30 Easy Flow Yoga (basic)				Yin Flow Yoga (all level)		
					14:00 - 15:00 Herstel Yoga (all level)		
19:00 - 20:10	BBB-Houding&Balans (all level)	Yin/Yang Yoga (basic)	Yin Yoga (all level)	Yin Yoga Stress Release (all level)			
20:15 - 21:30	BBB-kracht (all level)	Yin/Yang Yoga (all level)	BBB-Houding&Balans (all level)	Easy Body Flow (all level)			

\* 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

## **BBB-kracht**

Training specifiek gericht op het versterken van de spiergroepen in je benen, billen en buik. Met gebruik van grote ballen en balance boards. En een heerlijk muziekje.

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

## **BBB-Houding&Balans**

Size doesn't matter. Posture does! Met andere woorden. Een goede houding toont een gevoel van eigenwaarde. Deze les concentreert zich op de spiergroepen in je benen, billen, buik (én rug!) die je houding corrigeren en zorgen voor (ver)betere(d)e balans. Vooral dit laatste is erg belangrijk bij het voorkomen van blessures.

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 bekkenbodembodem, buik- en rugspieren), lenigheid en ontspanning. Door Pilates ontwikkel je spieren met lange, elegante vormen, een sterke core en een verbeterde houding.

## **Yin Yoga Restorative en/of Stress Release**

Deze yogavorm heeft een zachte benadering en is alleen gericht om spanning en stress te verminderen en te herstellen (restoring). 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.

## **Total Body Workout**

Dit is een les die gericht is op het sterker en fitter maken van je hele lijf waarbij verschillende disciplines samenkomen. Zo werk je tijdens deze diverse les (soms met dumbbells of dynabands) aan je kracht, lenigheid en je conditie (cardio). En natuurlijk met een heerlijke eindontspanning tot slot. Dus een effectief totaalpakket om je week mee te starten waarbij alle spiergroepen aan bod komen.

## **TRX-Training**

Deze trainingsmethode (ontwikkeld voor de Amerikaanse Navy Seals) is een total body workout voor iedereen die zich nog niet 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, waarbij je altijd kunt trainen op je eigen niveau.

## **Flow Yoga (basic + experienced)**

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. Heb je al wel wat Yoga ervaring, kom dan naar één van onze experienced lessen. De houdingen (asana's) die je aanneemt, gaan op geleide van je ademhaling en daardoor wordt ademen en bewegen één. Er worden altijd meerdere opties aangeboden van de asana's waardoor iedereen zijn/haar eigen niveau kan handhaven.

## **Yin/Yang Yoga**

Ben je op zoek 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.

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. Een bijkomend voordeel is dat je mentaal incasseringsvermogen vergroot wordt.

## **Yin Yoga**

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.

## **Herstel Yoga**

De focus van deze speciale les is o.a. ademhaling, ontspanning en het (weer) vertrouwen krijgen in je lichaam. Een Yogales die geschikt is bij o.a. blessures, burn-out, (herstel van) ziekte, chronische pijn en (over)vermoeidheid. Geen Yoga-ervaring vereist.

## **Easy Body Flow**

Deze les kan jou helpen om na een zware dag of werkweek alle spanningen en stress achter je te laten. Het is een rustgevende en houding-corrigerende workout gericht op je body én je mind met invloeden uit Tai Chi, Pilates en Yoga, waarbij je stiekem toch zo'n 500/600 kcal verbrandt. Je ontwikkelt meer kracht, flexibiliteit en concentratie.