



## LESROOSTER PER 1 SEPTEMBER 2020

### Lesduur:

BBB-kracht, BBB-Coretraining, Pilates-Plus en Total Body Workout 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
7:00 - 8:00				BBB- Coretraining (met stability ball) <i>all level</i>		
9:00 - 10:00	Total Body Workout <i>all level</i>	BBB-Kracht (met Dynaband) <i>all level</i>	Morning Flow Yoga <i>experienced</i>	Pilates-Plus <i>all level</i>	BBB-Coretraining (met Stability Ball) <i>all level</i>	Yin/Yang Yoga <i>all level</i>
10:15 - 11:30	Pilates <i>all level</i>		Yin Yoga Restorative <i>all level</i>		Yin Flow Yoga <i>experienced</i>	
11:45 - 13:00					Yin Flow Yoga <i>all level</i>	
13:15 - 14:15					Herstel Yoga <i>all level</i>	
19:00 - 20:10		Yin/Yang Yoga <i>basic</i>	Yin Yoga <i>all level</i>	Yin Yoga Stress Release <i>all level</i>		
20:15 - 21:30	BBB-Coretraining (met stability ball) <i>all level</i>	Yin/Yang Yoga <i>all level</i>	BBB-Kracht (met Dynaband) <i>all level</i>			



## LESOMSCHRIJVINGEN

### **BBB-Kracht (met Dynaband)**

Training specifiek gericht op het versterken van de spiergroepen in je benen, billen en buik. Met gebruik van Dynabands. En een heerlijk muzikje. 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.

### **BBB-Coretraining (met stability ball)**

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

### **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 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. Vergroot tevens mentaal incasseringsvermogen.

### **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, stress en verbetert het immuunsysteem.

### **Yin/Yang Yoga**

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.

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.

### **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.

### **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.