

Groepslesrooster vanaf 6 april 2010

Maandag			
	Aerobiczaal	Spinningzaal	Fitnesszaal
09.15	Zumba	Spinning	
10.15	Club Power		
13.30	Seniorengym		
16.00	KidsZumba (10-15jr)		
18.30	TBC (nieuw)	Spinning	
19.00			
19.30	BBB	Spinning	
20.30	Club Power	Videocycling *	

Donderdag			
	Aerobiczaal	Spinningzaal	Fitnesszaal
09.00			MTT *
09.15	BBB (nieuw)	Spinning	
10.15	Zumba (nieuw)		
13.15			Circuit Senior
14.00		Seniorenspinning	
18.30	Pilates		
19.00		Spinning	
19.30	Zumba		
20.00		Spinning	
20.30	Zumba		

Dinsdag			
	Aerobiczaal	Spinningzaal	Fitnesszaal
09.00			MTT *
09.15	TBC (nieuw)		
10.15	BBB (nieuw)		
14.00	Senioren Pilates		
15.00		Senioren Spinning	
16.00	Kidsfit 9-12 jr		
18.30	Pilates		
19.00		Spinning	
19.30	Zumba basic (nieuw)		
20.00		Spinning	
20.30	Zumba		

Vrijdag			
	Aerobiczaal	Spinningzaal	Fitnesszaal
09.00			MTT *
09.15	TBC (nieuw)	Spinning	
10.15	Zumba		
10.30			
14.00			MTT *
16.00	Streetdance 6t/m10		
17.00	Streetdance 11t/m15		
18.30	Streetdance 15+	Spinning	
19.30	Zumba	Spinning	

Woensdag			
	Aerobiczaal	Spinningzaal	Fitnesszaal
09.15		Spinning	
10.15	Pilates		
16.00	Streetdance 6t/m10		
17.00	Streetdance 11t/m15	Kidsspining	
18.30		Spinning	
19.30	Club Power	Videocycling *	
20.30	Step Aerobic		

Zaterdag			
	Aerobiczaal	Spinningzaal	Fitnesszaal
10.15		Spinning	

Zondag			
	Aerobiczaal	Spinningzaal	Fitnesszaal
09.45		Spinning	
10.45	Zumba	Spinning	
11.45		Videocycling *	

Body power heet nu Club Power.

Openingstijden Fitness;

maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 22.00 uur

zaterdag en zondag van 09.00 - 13.00 uur

* MTT = Medische Trainings Therapie

* Video Cycling = Ultimate Spinning Experience (uitdagende video cycling groepsles)

Wagenaarstraat 157

6164 XR Geleen

Tel. 046-4574585

www.sportvision-geleen.nl

Uitleg groepslessen

TBC	<p>Een afwisselend en zeer effectief programma. Alles gericht op het verbeteren van de conditie en op de versterking van de spieren. Hierbij wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen zoals de step, tubes en gewichtjes.</p>
Streetdance	<p>Is van oorsprong door de jeugd op straat ontwikkeld. Een dans workout op Hip-hop en streetdance Music. Er wordt gedanst in MTV & Videoclip-style.</p>
BBB	<p>Een programma gericht op spierversterking van Billen, Buik en Benen. De oefeningen zorgen ervoor dat deze spieren een stuk steviger aanvoelen. Deze les is geschikt voor iedereen die wil trainen zonder moeilijke pasjes.</p>
Pilates	<p>Rustige grond oefeningen gericht op het versterken van de diepliggende rompspieren. Voor souplesse verbetering en ontspanning. Er wordt gewerkt op een geconcentreerde en effectieve manier.</p>
Club Power	<p>Dit is een groepstraining op muziek waarbij gebruik gemaakt wordt van een halter en gewichten. De zwaarte van de gewichten kan individueel worden aangepast. Deze les is geschikt voor mensen die willen afvallen. De lessen bevatten geen moeilijke pasjes en zijn dus voor iedereen te volgen.</p>
Zumba	<p>Het is fun, anders en super effectief! Zumba is hot! En het snelst groeiende fitness programma wereldwijd. Het is een vetverbrandende, spierversterkende workout en u kunt tot wel 1000 calorieën per uur verbranden. Zumba combineert effectieve oefeningen met ritmes van Latijns-Amerikaanse muzieksoorten als Merenge, Salsa, Samba Cumbia, Reggaeton en Hip-Hop.</p>
Step Aerobic	<p>Een vorm van aerobics waarbij gebruik gemaakt wordt van een opstapbankje (step) waar u beurtelings op- en afstapt. De training gebeurt op muziek en er wordt net zoveel energie verbruikt als bij hardlopen. Step Aerobic is een zeer goede training voor de benen, billen en heupen. Tijdens een les wordt elke keer volgens een andere "choreografie" getraind, gebruikmakend van een aantal basispatronen. Deze basispatronen worden iedere keer in verschillende volgordes en hoeveelheden aan elkaar geplakt zodat er een combinatie ontstaat.</p>
MTT	<p>Medische Trainings Therapie, te vergelijken met Medische Fitness.</p>