

# GROEPSLESSEN

1 januari 2012

# FYSIO PHYSICS®

FYSIOTHERAPIE OPLEIDINGEN CLUBS BEWEEGPROGRAMMA'S

Maandag	Zaal 1	Zaal 2	Circuitzaal	Educatieruimte	Outdoor
09.00 - 10.00	Stepmix 2				
10.00 - 11.00	RugFit			10.30 -11.00 Senior&Fit *	
11.00 - 12.00	Fitmix 50+ (circuit)				
12.00 - 13.00			LongFit*		
13.00 - 14.00			MedicalFitness		
17.00 - 18.00	KidzFit				
18.00 - 19.00	Perfect Pilates	Diabetes&Fit*	Fysio Fitness		
19.00 - 20.00	Steps 3	XCO	MedicalFitness	Educatie Bigfit *	
20.00 - 21.00		Spinning	Bigfit *		
21.00 - 22.00	Zumba				
Dinsdag	Zaal 1	Zaal 2	Circuitzaal	Educatieruimte	Outdoor
15.00 - 17.00			Re-fit *		
19.00 - 20.00	RugFit	Spinning	Zwanger&Fit *		
20.00 - 21.00	Bodypump	Zumba	Zwanger&Fit *		
21.00 - 22.00	Perfect Pilates	Streetdance			
Woensdag	Zaal 1	Zaal 2	Circuitzaal	Educatieruimte	Outdoor
9.00 - 10.00	BBB				
10.00 - 11.00	RugFit				
11.00 - 12.00			50+ circuitfitness		
16.00 - 17.00					
18.00 - 19.00		Diabetes&Fit *	Fysio Fitness		
19.00 - 20.00	Stepmix 1	Spinning	MedicalFitness		
20.00 - 21.00	XCO	Kick 2B Fit			
21.00 - 22.00					
Donderdag	Zaal 1	Zaal 2	Circuitzaal	Educatieruimte	Outdoor
09.00 - 10.00	XCO				
10.00 - 11.00	Latin Moves				
19.00 - 20.00	BodyPump	RugFit	Zwanger&Fit *		
20.00 - 21.00	Perfect Pilates	Zumba	Zwanger&Fit *		
Vrijdag	Zaal 1	Zaal 2	Circuitzaal	Educatieruimte	Outdoor
09.00 - 10.00	RugFit		Re-fit * 09.30 - 11.00		
10.00 - 11.00	Perfect Pilates				
14.00 - 15.30			HartFit *		
19.00 - 20.00		LadyFit			
20.00 - 21.00					
Zaterdag	Zaal 1	Zaal 2	Circuitzaal	Educatieruimte	Outdoor
09.00 - 10.00		Spinning			

\*\* afhankelijk van het weer zal de les binnen of buiten plaatsvinden.

## Deelname aan groepslessen

Als lid van HealthClub IJsselstein mag u deelnemen aan alle groepslessen. Om de groepsgrootte en daarmee ook de kwaliteit te kunnen sturen, hebben we een maximum aantal deelnemers per les. Daarom dient u vóór deelname een 'groepsleskaartje' af te halen bij de receptie. Deze zijn vanaf een ½ uur voor aanvang van de les verkrijgbaar. Wanneer een les vol zit, kunt u natuurlijk deelnemen aan een andere les of vrij sporten. Met uitzondering van de KidzFit, Streetdance, Latin Moves en Zumba zijn de groepslessen toegankelijk voor iedereen vanaf 16 jaar.

### BBB

De ultieme workout voor de buik, billen en de benen! BBB bestaat uit speciale oefeningen voor de 'probleem zones'. De les is geschikt voor beginners en gevorderden.

### BigFit®

Heeft u meer dan 10 kg overgewicht of obesitas? Dan is deze cursus van groot belang voor u! BigFit is het eerste landelijke leefstijlprogramma speciaal voor mensen met obesitas! Niks lijnen, maar gezonde voeding en sporten op aangepast niveau onder gespecialiseerde begeleiding. Informeer bij de receptie naar startdata.

### BodyBoost/RugFit®

Rugklachten zijn eenvoudig te verhelpen met een gerichte aanpak. Op de RugFit cursus (4 lessen) leert u alles over uw rug. De RugFitles (BodyBoost), is een revolutionaire training voor een sterkere rug. De oefeningen zijn effectief bij rugklachten, hernia, nekklachten en RSI. Informeer naar startdata RugFit cursus bij de receptie.

### Body Pump

Body Pump is een 55 minuten durende fitness workout waarbij met behulp van een stang en gewichten alle spiergroepen aangepakt worden. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau trainen. De snelste manier om in shape te komen.

### Bootcamp®

Deze cardiovasculaire en spierversterkende full body training is voor mannen en vrouwen ongeacht hun fitnessniveau. Dus geen fitnessapparaten, maar lekker in de buitenlucht hardlopen, intervaltraining en fitnessoefeningen en zo conditie, kracht, souplesse en explosiviteit opbouwen.

### Diabetes&Fit®

Het eerste landelijke leefstijlprogramma speciaal voor mensen met diabetes type 1&2. Educatiebijeenkomsten, gericht sporten op aangepast niveau. Informeer naar startdata bij de receptie.

### Fit&Slank (FitBoost)

Voor iedereen die effectief aan de lijn wil werken. Al meer dan 1000 mensen hebben de Fit&Slank cursus (voorheen FitBoost) met veel succes doorlopen. Meer energie, een gezonde leefstijl en een gezond gewicht staan centraal. Vooral de gezellige groepsbijeenkomsten en de lekkere recepten maken het een leuke cursus.

### Fitmix 50+

Voor iedereen die zin heeft in een feestje! Tijdens de fitmix maak je kennis met elkaar en je eigen lichaam, daarnaast ben je ook nog eens in beweging. De Fitmix 50 + is speciaal voor de senioren.

### FP Running

Deze loopcursus is voor beginners en gevorderden. U traint voor een 5 of 10 km loop of een ¼, ½ of hele marathon. U traint met een gediplomeerd looptrainer in groepsverband in de buitenlucht.

### HartFit

HartFit is een leefstijlprogramma voor mensen met (een verhoogd risico op) hart- en vaatziekten. HartFit heeft als doel u te helpen met het veranderen van uw leefstijl, zodat uw gezondheid verbetert. Informeer naar de startdata bij de receptie.

### Kick 2B Fit

Een stoere en actieve workout! Op speciale KickBags worden verschillende boks- en traptechnieken aangeleerd. De bewegingen zijn een uitstekend middel om aan je conditie te werken en stress te ontladen!

### KidzFit®

Leuke fitnesslessen voor Kids en een educatieve cursus voor ouders. De Kidslessen zijn voor verschillende leeftijden (1: onderbouw, 2: middenbouw, 3: bovenbouw). Informeer naar startdata ouder cursus bij de receptie.

### Latin Moves

Doe mee met de nieuwste rage, zumba. Laat je meeslepen door de Latijns-Amerikaanse dansbewegingen en de opzweepende salsa muziek en sport de kilo's eraf. Voor iedereen die houdt van een feestje. De stapjes worden rustig opgebouwd, de les is dan ook geschikt voor beginners.

### OncoFit

OncoFit is voor iedereen bij wie de diagnose kanker is gesteld. Ongeacht de ernst en fase van de medische behandeling. Onderzoeken hebben laten zien dat o.a. bewegen een positieve invloed heeft op hoe mensen met kanker zich voelen. Het is een totaalaanpak, afgestemd op de patiënt. Naast bewegen krijgt u ook educatie over het bereiken van een gezonde leefstijl en informatie over gezonde voeding. Voor meer informatie over bijvoorbeeld startdata kunt u terecht bij de receptie.

### Marhaba/LadyFit

Een leuke afwisselende les alleen voor vrouwen. Elke les is weer een verrassing door de afwisseling van oefeningen voor buik, billen en benen. Doe mee en voel je welkom.

### MedicalFitness

Therapeutische oefeningen gecombineerd met een circuit van fitnessapparaten onder fysiotherapeutische begeleiding. Zowel wanneer u fysieke klachten heeft of preventief wilt trainen, kunt u deelnemen aan de les.

### PerfectPilates®

Pilates bestaat uit grond oefeningen gericht op spierbeheersing, stabiliteit en lenigheid. Het is de perfecte weg naar een mooi lijf.

### Senior&Fit®

Een unieke fitnesscursus voor 60+ers. Naast gerichte oefeningen ook informatie over artrose, osteoporose, hart- en vaatziekte, bloeddruk, gezonde voeding etc. Informeer naar startdata bij de receptie.

### Spinning

Spinning is een groepsles op speciale hometrainers. Door de opzweepende muziek is het een inspirerende workout. Fietsen kan iedereen. Verstand op nul en de calorieën vliegen er af.

### Stepmix

Een gezellige en actieve workout met de welbekende step! De stepmix is een combinatie van steps en spiro oefeningen voor buik en billen.

### Streetdance

Streetdance is een dansworkout met stoere moves uit videoclips. Je leert nieuwe bewegingen (moves) die daarna gecombineerd worden tot een leuke choreografie.

### XCO

XCO is een afkorting voor 'extreme core training'. Met speciale fitnesskokers werk je aan een strakke core (romp/taillie). De les bestaat uit grond oefeningen, dans- en springcombinaties. Een explosieve en inspirerende workout.

### Zwanger&Fit®

Zwanger&Fit is een leuke, sportieve en eigentijdse manier om fit te blijven tijdens de zwangerschap, je voor te bereiden op de bevalling en snel weer in shape te komen na de bevalling!

### Zumba

Doe mee met de nieuwste rage, zumba. Laat je meeslepen door de Latijns-Amerikaanse dansbewegingen en de opzweepende salsa muziek en sport de kilo's eraf. Voor iedereen die houdt van een feestje. De stapjes worden rustig opgebouwd, de les is dan ook geschikt voor gevorderden.

\* cursusprogramma