

GROEPSLESSEN

Vanaf 24 april 2012

FYSIO PHYSICS[®]
FYSIOTHERAPIE • OPLEIDINGEN • CLUBS • BEWEGPROGRAMMA'S

Maandag	Lounge	Zaal	Fitnesszaal
09.30 – 10.30		Senior&Fit	Senior&Fit
10.30 – 11.30		Pilates	
18.30 - 19.00		Medical Fitness	
19.00 - 20.00		RugFit	
20.00 – 21.00		Zumba	
20.30 – 22.00	Zwanger&Fit Educatie*	Zwanger&Fit*	
Dinsdag		Zaal	Fitnesszaal
09.30 – 10.30		Senior&Fit	Senior&Fit
19.00 – 20.00		Zumba	Diabetes&Fit
20.00 – 21.00		Pilates	
19.30 – 21.00		FP Running - outdoor	
Woensdag		Zaal	Fitnesszaal
17.30 – 19.00	BigFit Educatie*	BigFit *	
19.00 – 20.00		Pilates	
20.00 – 21.00		BBB	
20.30 – 22.00	Zwanger&Fit Educatie*	Zwanger&Fit*	
Donderdag		Zaal	Fitnesszaal
09.30 – 10.30		Senior&Fit	Senior&Fit
19.00 - 20.00		Zumba	Diabetes&Fit
20.00 – 21.00		Pilates	
21.00 – 22.00		Zwanger&Fit Nagym*	
Vrijdag		Zaal	Fitnesszaal
09.30 – 10.30		RugFit	
18.30 – 19.30		Training van de maand	
Zaterdag			
10.00 – 11.00		Bootcamp - indoor	

* = Alleen toegankelijk voor deelnemers beweegprogramma. Informeer bij de Receptie.

Fysio Physics behoudt zich het recht voor om zonder voorafkondiging een lesrooster te wijzigen.

Deelname aan groepslessen

Als lid van FP Club Croeselaan mag u deelnemen aan alle groepslessen.

Met uitzondering van de KidzFit 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.

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.

Dumbbell Power® welcome to the powerzone.

Een groepsles speciaal voor mannen en stoere vrouwen. De les bestaat uit spiertraining met dumbbells gericht op maxiamale kracht en spieropbouw.

Fit op de Croese®

Voor iedereen die zin heeft in een feestje! Tijdens deze les maak je kennis met elkaar en je eigen lichaam, daarnaast ben je ook nog eens in beweging.

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 grondoefeningen 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.

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!

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.

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