

GROEPSLESSENROOSTER 'de Isselt'

Per 1 oktober 2023

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERD AG	VRIJDAG	ZATERDAG
8.30uur	Yogilates		Pilates	Yogilates		
9.00uur						Bodyshape
10.30uur					Pilates	
17.00uur	Pilates voor beginners					
19.45uur		HIIT (30min)			HIIT (30min)	
19.30uur	Pilates					

Body Shape:

Een afwisselende les waarin het eerste half uur wordt besteed aan een algemene opwarming middels aerobic combinaties. Het tweede gedeelte van de les heeft tot doel spieren versterken. Hierbij wordt o.a. gebruik gemaakt van gewichtjes, dynabands (elastieken) en steps (opstapbankjes).

Pilates:

Een training voor het hele lichaam (voor body & mind). Zowel kracht, lenigheid als stabiliteit komen aan bod. De kunst van de spierbeheersing.

Yogilates:

Het klassieke grondwerk van pilates wordt gecombineerd met enkele principes van yoga, zoals mentale concentratie, aandacht voor ademhaling en constant lichaamsbewustzijn. De les wordt gegeven op rustgevende muziek. We eindigen de les met heerlijke meditatie waardoor je met een ontspannen en voldaan gevoel weer naar huis gaat

HIIT:

Een High Intensity Interval Training (HIIT) duurt slechts een half uur en is zeer intensief. Er wordt een korte (sub)maximale inspanning gevraagd voor 8 verschillende oefeningen. Tussen de oefeningen door is er steeds een korte pauze. Het is een veilige, maar pittige training, waarin iedereen op zijn eigen fitheidsniveau kan deelnemen.