

# Groepslesrooster La Vita Sana Healthclub 077 3825264

	Aerobics			Fitcontrol			Spinning		Overig		
Maandag	BOEI*	16.15	17.00	FysioFit *	9.00	10.30	19.00	19.45	Bootcamp	20.00	21.00
	Club Power	18.30	19.30	BB optimaal	10.30	11.30	20.00	20.45			
	Club Core	19.30	20.00	Fitcontrol	19.00	20.00					
	XCORE	20.00	20.45	Fitcontrol	20.00	21.00					
Dinsdag	Freestyle Step	9.00	10.00	FysioFit *	9.00	10.00	10.00	10.45	Basix	9.00	9.45
	Zumba Gold	10.00	11.00	FysioFit *	10.00	11.00	19.00	19.45	Running	19.00	20.00
	Zumba	18.30	19.30	COPD *	14.00	15.00					
	Strong by Zumba	19.35	20.35								
	Powerboxing	20.35	21.35								
Woensdag	Boei traject*	14.30	15.30	Hatha Yoga	9.00	10.00	18.30	19.15	Basix	19.15	20.00
	FysioVitae*	15.30	16.30	Yoga Gold	10.00	11.00					
	Club Core	18.45	19.15	FysioFit *	11.00	12.00			TRX	20.15	20.45
	Pilates	19.15	20.15	Zwangerfit*	18.30	19.30					
	Club Yoga	20.15	21.15	Fitcontrol	19.30	20.30					
Donderdag	Club Core	9.30	10.00	BB optimaal	8.00	9.00	19.30	20.15	Brandweer	15.30	16.30
	Freestyle Step	19.30	20.30	FysioFit *	9.00	10.00					
				COPD*	10.00	11.00					
				COPD*	11.00	12.00					
				Fitcontrol	14.00	15.00					
				Fitcontrol	19.00	20.00					
Vrijdag	XCORE	9.00	9.45	Fitcontrol	10.00	11.00	10.00	10.45	Basix	9.00	9.45
				G-Fitness	17.15	18.15					
Zaterdag	Zumba Gold	9.00	10.00	BB optimaal	10.00	11.00			Running	9.00	10.00
	Hip Hop 8-11	10.00	11.00						KidsAdventure 8-12	10.00	11.00
	Hip Hop 12-15	11.00	12.00								
Zondag						10.00	10.45				
						11.00	11.45				

Openingstijden	Fitness	Squash	Algemeen/Horeca
Maandag & Woensdag	07.00 - 22.30 uur	07.30 - 22.30 uur	07.00 - 23.00 uur
Dinsdag & Donderdag	08.00 - 22.30 uur	08.15 - 22.30 uur	08.00 - 23.00 uur
Vrijdag	08.00 - 22.00 uur	08.15 - 21.30 uur	08.00 - 22.00 uur
Zaterdag & Zondag	08.00 - 15.00 uur	08.15 - 14.30 uur	08.00 - 15.00 uur

\*Deze lessen vallen buiten het abonnement van La Vita Sana

Geldig vanaf 04-09-2017

**Strong by Zumba:** STRONG by Zumba® is een high-impact cardio-les, functional training gecombineerd met HIIT, waarbij je vooral werkt aan je conditie, uithoudingsvermogen en kracht. Verder bouw je spieren op waardoor er calorieën verbrand worden.

**Club Power:** Het is een spierversterkende groepsles met gewichten waar vrijwel iedereen aan mee kan doen. Het is de snelste manier om in vorm te raken, vet te verbranden en een strakker lichaam te krijgen. Een van de voordelen is dat je de spieren versterkt en dat onnodig lichaamsvet wordt verbrand.

**Club Yoga:** Dit is een groepsles op muziek en maakt gebruik van de beste bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Het is een persoonlijke "time out" van stress en spanningen uit het dagelijks leven. Hier draait alles om het verbeteren van je houding, lenigheid, statische kracht, coördinatie en evenwicht.

**Hatha Yoga (Gold):** Hatha yoga bestaat uit houdingen en oefeningen waarbij alle spieren in het lichaam gebruikt worden. De oefeningen zijn erop gericht je bewust te maken van de spanning in het lichaam. Spanning maakt de spieren kort en stijf, waardoor je belemmerd wordt bij het maken van bewegingen. Ook wordt daardoor de doorbloeding in spieren en organen minder. De Hatha-Yoga oefeningen zijn niet prestatiegericht waardoor je je lichaam niet zult forceren. Iedereen kan Hatha-Yoga beoefenen, jong of oud, man of vrouw, stijf of lenig. Iedere oefent op zijn of haar niveau in een groep waar iedereen gelijkwaardig is.

**Bootcamp:** Bootcamp is innoverend, dynamisch en ontzettend leuk. Je werkt in een groep onder begeleiding van een gedreven instructeur en onze Bootcamplessen zijn voor IEDEREEN toegankelijk! Je hele lichaam krijgt de optimale training. Conditie, kracht, coördinatie, lenigheid en tal van andere aspecten komen aan bod.

**Power Boxing:** Het is een concept wat speciaal ontwikkeld is voor de innoverende combinatie van aerobics en vechtsporten. De doelstelling is om de fysieke gesteldheid en coördinatie te verbeteren en vooral veel plezier te hebben.

**Freestyle step** is voor iedereen die doelgericht wil trainen. Jong, oud, man, vrouw, beginner, gevorderd: iedereen werkt aan een eigen doelstelling. Doen, en niet denken, staat tijdens de les centraal. Daag jezelf uit en maak die stap naar een verbetering van je fitheid.

**Spinning:** Spinning is een complete training die je vetverbranding, spierkracht en conditie ten goede komt. Zittend op een fiets te midden van 'mede-spinners' word je door een instructeur opgezweept om je flink uit te leven op de pendalen. Door zelf de mate van weerstand te kiezen, bepaald ieder voor zich zijn of haar eigen niveau.

**Fitcontrol:** Is een circuit-training op muziek in groepsverband. Krachtoefeningen en conditie staan hier op de voorgrond. Iedere les komen andere oefeningen aan bod op de kracht- / cardio toestellen of gezamenlijke grondoefeningen.

**Hip Hop:** De kinderen dansen vrijwel alle clips van TV en YouTube. Hip Hop is op dit moment een van de meest beoefende dansvormen in Nederland. De instructeur leert je stapsgewijs de choreografie.

**XCORE:** Tijdens deze ultieme buik en rugtraining wordt er gebruik gemaakt van een **buis** (x-co trainer) met een bewegende massa erin. Door verschillende maten kan iedereen op zijn of haar niveau trainen.

**Zumba (gold):** Is een Freestyle dansworkout en maakt gebruik van een combinatie uit **Salsa, Merengue en** een klein beetje Rock 'n Roll. Zumba wordt gegeven op de nieuwste dansmuziek en is geschikt voor mensen van alle leeftijden. Zumba Gold is een Zumbawork-out waarbij het tempo van de muziek iets lager ligt en waar meer de nadruk ligt op de basis. Met name ook voor senioren en voor mensen die het iets rustiger willen doen is deze vorm geschikt.

**Running:** De running group van La Vita Sana is zowel voor de gevorderde loper als voor beginners geschikt. Deskundige instructeurs zorgen door een gevarieerd looptraining (interval, heuvel, duurloop enz.) voor veel variatie en plezier tijdens het lopen. Algehele fitheid en loopconditie staat centraal tijdens de trainingen.

**BB optimaal:** Tijdens deze training wordt gebruikt gemaakt van de BetterBelly, in combinatie met spierversterkende oefeningen onder begeleiding van een instructeur.

**Club Core:** Dit is een 30-minuten durende workout, Club Core concentreert zich op de midsectie, versterkt en vormt de buik- en bilspieren, terwijl het ook de functionele kracht verbetert en het preventief werkt tegen blessures.

**Basix:** Deze 45 minuten durende work-out is een small group functionele personaltraining. Met maximaal 9 personen werkt u 9 oefeningen van 1 minuut af, dit herhaalt u drie maal. U traint uw lichaam met functionele en uitdagende oefeningen.

**TRX:** Deze 30 minuten durende training (in de fitness) wordt gedaan met de TRX zelf. Je traint voornamelijk met je eigen lichaamsgewicht maar zult al snel merken dat dit een uitdagende training is.

**Pilates:** Een combinatie van spierversterkende oefeningen voor boven en onderlichaam. De ideale training voor iedereen die een strakker en steviger lichaam wil.

LA VITA SANA  
H E A L T H C L U B