

## AEROBICS ZAAL

## SPINNING

## FITCONTROL ZAAL

## OVERIG

MAANDAG

**Club Power** 18:30 - 19:30  
**Club Core** 19:30 - 20:00

19:00 - 19:45

**FysioFit\*** 09:00 - 10:30  
**BB optimaal** 10:30 - 11:30  
**Fitcontrol** 19:00 - 20:00

**Bootcamp** 20:00 - 21:00

DINSDAG

**Club Power** 09:00 - 10:00  
**Zumba +(strong)** 19:00 - 20:00  
**Powerboxing** 20.35 - 21.35

10:00 - 10:45

19.00 - 19.45

**FysioFit\*** 09:00 - 10:00  
**FysioFit\*** 10:00 - 11:00  
**COPD\*** 14:00 - 15:00

**Basix** 09:00 - 09:45  
**Running** 19:00 - 20:00

WOENSDAG

**Hatha Yoga** 09:00 - 10:00  
**Boei traject\*** 14:30 - 15:30  
**FysioVitae\*** 15:30 - 16:30  
**Club Core** 18:45 - 19:15  
**Club Yoga** 19:15 - 20:15

18:30 - 19:15

**FysioFit\*** 11:00 - 12:00  
**Diabetici\*** 17:00 - 18:00  
**Zwangerfit\*** 18:30 - 19:30  
**Fitcontrol** 19:30 - 20:30

**Basix** 19:15 - 20:00  
**TRX** 20:15 - 20:45

DONDERDAG

**Club Core** 09:30 - 10:00  
**Freestyle Step** 19:30 - 20:30

19:30 - 20:15

**BB optimaal** 08:00 - 09:00  
**FysioFit\*** 09:00 - 10:00  
**COPD\*** 10:00 - 11:00  
**COPD\*** 11:00 - 12:00  
**Fitcontrol** 14:00 - 15:00  
**Fitcontrol** 19:00 - 20:00  
**BB optimaal** 20:00 - 21:00

**Brandweer\*** 15:30 - 16:30

VRIJDAG

**XCORE** 09:00 - 9:45

10:00 - 10:45

**Fitcontrol** 10:00 - 11:00**Basix** 09:00 - 09:45


ZATERDAG

**Zumba Gold** 09:00 - 10:00**BB optimaal** 10:00 - 11:00**Running** 09:00 - 10:00

ZONDAG

10:00 - 10:45

01-07-2018 tot en met 31-08-2018

 077-382 52 64

## OPENINGSTIJDEN

## FITNESS

## SQUASH

## ALGEMEEN

MAANDAG &amp; WOENSDAG

07:00 - 22:30

07:30 - 22:30

07:00 - 23:00

DINSDAG &amp; DONDERDAG

08:00 - 22:30

08:15 - 22:30

08:00 - 23:00

VRIJDAG

08:00 - 22:00

08:15 - 21:30

08:00 - 22:00

ZATERDAG &amp; ZONDAG

08:00 - 15:00

08:15 - 14:30

08:00 - 15:00

\* Deze vallen buiten het abonnement van La Vita Sana

# LA VITA SANA GROEPSLESSEN

**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 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..

**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.

**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.

**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.

**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.

**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.

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

**Hatha Yoga (Gold):** hatha yoga bestaat uit houdingen en oefeningen waarbij alle spieren in het lichaam gebruikt worden. De oefeningen zijn er op 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.

**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.

**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.

**BB optimaal:** tijdens deze training wordt gestart met een half uur cardio gevolgd door een half uur krachttraining onder begeleiding van een instructeur.

**Basix:** deze 45 minuten durende work-out is een functionele small group training. Met maximaal negen personen werkt u negen 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.

**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.

**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.

**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.

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