



UURROOSTER GROEPSLESSEN VISION 21 – ROESELARE

Maandag	09.15 – 10.15	Body Workout
	18.30 – 19.30	Easy Cycling
	19.00 – 20.00	Pilates
	19.15 – 20.15	Step
	19.45 – 20.45	Easy Cycling
	20.00 – 21.00	Pilates
	20.30 – 21.30	Zumba
	21.00 – 22.00	Body & Mind
Dinsdag	14.30 – 15.30	Easy Cycling
	18.30 – 19.30	Cycling
	19.15 – 20.15	Fatburner BBB
	19.45 – 20.45	Cycling
Woensdag	09.15 – 10.15	Circuit
	19.00 – 20.00	START TO STEP
	19.15 – 20.15	Cycling
	20.30 – 21.30	Cycling
Donderdag	14.30 – 15.30	Pilates
	19.15 – 20.15	Circuit
	19.15 – 20.15	Cycling
	20.30 – 21.30	Fatburner BBB
	20.30 – 21.30	Cycling
Vrijdag	09.15 – 10.15	Cycling
Zaterdag	-	-
Zondag	10.00 – 11.00	Strakke Buik
	10.00 – 11.00	Easy Cycling





Body & Mind

Deze les is een must voor elkeen, jong of oud, die een soepel en krachtig lichaam wenst. D.m.v. oefeningen, houdingen en ademhalingstechnieken verwant aan yoga brengen we *lichaam en geest in balans*.

Body Workout

Een gevarieerde workout met oefeningen voor het gehele lichaam. Veroorzaakt geen toename van spiermassa, maar geeft u een strak *gesculpteerde look*. Er wordt gebruik gemaakt van lichte hand- en enkelgewichtjes, dynabands, tubes e.a.

Circuit

Dit is een workout in *circuitvorm* waarbij zowel conditie als kracht aan bod komen. Maar ook buikspier-oefeningen, stabiliteitstraining, coördinatie, ... Voor iedereen die niet verlegen is van een uitdaging.

Cycling / Easy Cycling

Is een opwindende en *actieve training op de fiets* met swingende muziek. Het is de ideale workout voor iedereen die aan de conditie wil werken. Beginners starten best met de Easy Cycling. Nadien kan je makkelijk aansluiten bij de andere cyclinglessen.

Fatburner BBB

Dit is een gevarieerde workout met de nadruk op *vetverbranding*, maar vooral ook fun en easy aerobic/step met veel herhalingen, zodat iedereen makkelijk kan volgen.

Nadien aangevuld met spierversterkende oefeningen voor Billen, Buik en Borst.

Pilates

Dit is een body en mind oefenmethode (lichaam en geest) waarbij de oefeningen met een bewuste concentratie, precisie en controle worden uitgevoerd. Daarbij gebruikmakend van een correcte ademhaling. Het resultaat is : een stevige buik en rug, een soepel lichaam, een betere houding, een mooier figuur, verminderde stress en spanning.

Step

In deze les worden op steps (opstapbankjes) bewegingspatronen aan een matige intensiteit uitgevoerd. Deze *bewegingspatronen* worden opgebouwd tot danscombinaties.

Strakke Buik

Droom je van een strakke, platte buik, een stevige rug, een spierkorset welke je romp stabiliseert? Dan mag je deze les zeker niet missen!

Zumba

Zumba is het hipste, snelst groeiende fitnessprogramma wereldwijd! Zumba combineert de meest effectieve oefeningen met de exotische ritmes van salsa, merengue, samba, calypso, reggaeton en hiphop. De opzweepende muziek en de leuke bewegingen zorgen ervoor dat je niet eens door hebt dat je bezig bent met een geweldige training!

