

groepslessen rooster bilthoven

rooster per maandag 2 januari 2012



	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 - 10.00 uur						 m.i.v. 14 jan.	
10.00 - 11.00 uur						 m.i.v. 14 jan.	
19.00 - 20.00 uur		 m.i.v. 10 jan.					
20.00 - 21.00 uur							



BODYBALANCE™ is de workout met yoga, tai chi en pilates, die flexibiliteit en kracht opbouwt en waardoor je je gefocust en kalm voelt. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig opgebouwde serie rek- en strekoefeningen, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.



BODYCOMBAT™ is de krachtige cardioworkout waarbij je je helemaal kunt laten gaan. Dit uiterst energieke programma is geïnspireerd op vechtsportkunsten en -technieken zoals karate, boksen, taekwondo, tai chi en muay thai. Op het ritme van opzwepende muziek en inspirerende instructeurs worden oefeningen uitgevoerd die bestaan uit diverse combinaties van vechttechnieken, gericht op het verbranden van calorieën en een superieure cardiofitness.



BODYPUMP™ is de originele barbell-less met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. Tijdens deze 60 minuten durende workout worden alle spiergroepen aangepakt met een selectie van technieken die worden gebruikt bij krachttraining, zoals squats, presses, lifts en curls. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtskeus leveren de resultaten op waar jij naar streeft - en snel!



ZUMBA Fitness Swingende cardio work out op opzwepende Latijns Amerikaanse muziek. Calorie verbranding, spieropbouw en conditietraining allemaal in 1 les. Het is makkelijk te volgen, geen ingewikkelde pasjes en dus voor iedereen geschikt!