

# groepslessen rooster bilthoven

let op! **vanaf 1 september 2010**



	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09.00 - 10.00 uur	real*Zumba	real*Pump	real*Zumba	real*Shape	real*Pilates	real*Pump	
10.00 - 11.00 uur	real*Pump	real*Shape	real*Pilates	real*Pump	real*Pump	real*Zumba	real*Zumba
19.00 - 20.00 uur	real*Pilates	real*Pump	real*Shape	real*Zumba	real*Zumba		
20.00 - 21.00 uur	real*Pump	real*Zumba	real*Pilates	real*Shape			



## real\*Pump

Dé fitnessworkout op muziek met behulp van gewichten en een barbell (stang).

In deze les geen danschoreografie, maar spierversterkende oefeningen op de maat van de muziek waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Ook zeer geschikt voor mannen.



## real\*Zumba

Swingende cardio workout op opzweepende Latijns Amerikaanse muziek. Calorie verbranding, spieropbouw en conditietraining allemaal in 1 les. Het is makkelijk te volgen, bevat geen ingewikkelde danspasjes en is dus voor iedereen geschikt!



## real\*Shape

Deze les bestaat uit low impact aerobics (zonder springen) in combinatie met spierversterkende oefeningen. Het is een simpele en doeltreffende workout voor het hele lichaam met eenvoudige choreografie.



## real\*Pilates

Bij Pilates wordt op een rustige wijze door middel van vaste oefeningen de flexibiliteit, rompkracht en bekkenstabiliteit getraind. Doordat elke oefeningen op verschillende niveau's uitgevoerd kan worden, is de les voor iedereen toegankelijk. Ben je toe aan iets anders zonder choreografie, of ben je op zoek naar een uitermate goede buik- en rugspiertraining, probeer dan eens Real Pilates.

□ cardio

■ kracht

■ flexibiliteit