

groepslessen rooster bilthoven

vanaf 17 mei 2010



Let op aanpassing: extra Zumbalessen!

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

cardio

kracht

flexibiliteit