

Groepslessenrooster per januari



Tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06:15 - 07:00	Early Birds		Early Birds		Early Birds		
09:00 - 09:45	Cross Here 50 + Fit Circuittraining	Cross Here		Cross Here	Circuittraining		
09:00 - 10:00	Spinning	BodyPump Pilates	Bodyshape	BodyBalance Spinning	Hatha Yoga (90 min.) RPM	SH'BAM	
09:30 - 10:00			Power Boost		Power Boost		
09:30 - 11:00						Power Cycle	
10:00 - 11:00	SH'BAM Abs Attack	Pilates Abs Attack	BodyPump Spinning Abs Attack	Abs Attack	Bodyshape Abs Attack	Tae Bo Abs Attack	BodyPump Spinning Abs Attack
10:30 - 11:15	Aquatraining Abs Attack	Aquatraining Abs Attack	Aquatraining Abs Attack	Aquatraining (10:15) Abs Attack	Abs Attack		
11:00 - 11:55				SKI Boost			Bodyshape
12:00 - 13:00	Willeke Yoga						Integral Yoga (90 min.)
13:30 - 14:30	BodyShape			Zumba			
16:00 - 17:00		Kinder Yoga (4-6 jr 16:00-16:30)	Kidsdance				
16:30 - 17:30		Kinder Yoga (7-12 jr)					
17:00 - 18:00			Kidsdance				
18:30 - 19:30	BodyPump		BodyPump				
19:00 - 19:15	Abs Attack	Abs Attack	Abs Attack	Abs Attack			
19:00 - 20:00	RPM		Yoga		Spin & Abs (19:00-19:40)		
19:30 - 19:45	Abs Attack	Abs Attack	Abs Attack	Abs Attack	Abs Attack		
19:30 - 20:00	Mind-fitness						
19:30 - 20:30	Bodyattack	BodyPump Spinning	SH'BAM Spinning Looptraining	NTC! RPM Integral Yoga	BodyPump		
19:45 - 20:30	Aquatraining						
20:00 - 20:30	Power Boost	Power Boost	SKI Boost				
20:00 - 21:00			Pilates				
20:30 - 21:30	Zumba BodyBalance	Bodyshape	Power Hour	Zumba			



Legenda:
Body&Mind
Outdoor
Fitness
Zwembad
RPM / Spinning
Aerobics
Kids (zie ook achterzijde)



*Club Pellikaan behoudt zich het recht om het rooster aan te passen of lessen te wijzigen

BODYATTACK

Is een eenvoudige, maar zeer intensieve groepsworkout op muziek, die uiterst geschikt is voor alle fitness-niveaus. De pittige trainingsbewegingen zijn gericht op fitheid en het trainen van zowel het bovenlichaam als het onderlichaam.

POWER HOUR

Een les waarbij u tot het uiterste gaat. Kracht- gecombineerd met spieruithoudingsvermogen oefeningen. Houdt u van een stevige les en hebt u doorzettingsvermogen? Dan zit u hier goed!

BODYPUMP

Met behulp van een halterstang en gewichten traint u alle spiergroepen. Door de zwaarte van de gewichten aan te passen traint u op uw eigen niveau. Doel van de training: spierversterking, afslankende behoud van spiermassa.

NTC

Nike Training Club is een full-body workout dat ontworpen is zodat u zelf kunt creëren zoals u het wilt. Of het nu slank, strak of sterk is, Nike Training club brengt uw workout naar een nieuwe dimensie.

ZUMBA

Voor iedereen die al een tijdje Salsa Aerobics deed, is er nu Zumba. Eigenlijk hetzelfde (aerobics op Latin- muziek). Doel van de training: Zowel vet verbranden als uw spieren versterken met de verschillende workouts.

BODY SHAPE

Bent u op zoek naar een goed figuur? Deze effectieve, afwisselende training zorgt voor versterking van benen, billen en buik.

BODYBALANCE

Is een combinatie van yoga, tai-chi en pilates, waardoor u zich lang, sterk, gefocust en kalm voelt. De les is uw persoonlijke time-out van de stress en de inspanningen van alledag.

PILATES

Een geschikte les voor zowel beginners als gevorderden. Pilates is een perfecte basis voor het verbeteren van uw houding, het versterken van uw rug- en buikspieren. Een aanrader voor elke sporter.

MIND-FITNESS

Wie regelmatig mediteert, is zich bewuster van zichzelf en zijn omgeving, kan zich beter concentreren, voelt zich prettiger en is minder vaak ziek. Doe nu mee aan onze meditatie cursus om zelf te leren mediteren.

YOGA

Het vinden van een goede balans tussen inspanning en ontspanning. Bewustwording van uw lichaam, adem, gedachten en uw emoties. zodat u zich beter kunt ontspannen. U voelt zich na afloop vitaler en zelfbewuster.

ABS ATTACK

In een kwartier komen de klassieke crunches en sit ups voorbij, maar ook stabilisatieoefeningen om dieper gelegen buikspieren te trainen. ABS ATTACK is een perfecte aanvulling op een fitness- of cardiotraining of een van onze groepslessen.

RPM / SPINNING

Is een spinningprogramma gebaseerd op outdoor fietsen. U fietst op inspirerende muziek over gevarieerd terrein en bepaalt zelf de intensiteit. Centraal staat het werken aan de conditie, uw uithoudingsvermogen en lichaamsgewicht.

POWER CYCLE

De ultieme uitdaging voor de (ver) gevorderde spinner. Anderhalf uur afzien onder extreme omstandigheden. Elke week een nieuw uitdagend programma.

AQUATRaining

Bewegen op muziek in het water. Door de gewichtsloosheid in het water worden gewrichten, banden en pezen niet belast terwijl u toch uw hart-long conditie en spierkracht verbetert.

50+ FIT

Gezond bewegen betekent fit ouder worden. Met elkaar is het bovendien niet alleen gezellig, maar ook motiverend. 50+fit is de ideale en complete workout voor vijftigplussers.

CROSSTRAINERLES

Werken aan een optimale vetverbranding of een betere conditie. Dagelijks worden verschillende lessen gedaan van duur, interval tot vetverbrandingsprogramma's.

LOOPTRAINING

Deze outdoor training wordt in groepsverband gegeven, hierbij komen verschillende trainingsvormen aan bod, variërend van duurtrainingen tot intervalprogramma's. Uitermate geschikt voor het opbouwen van een goede loopconditie.

TAE-BO

Tae-bo is een intensieve vorm van aerobics op basis van bewegingen uit de vechtsporten: karate, taekwondo en boksen. Door Tae-bo te beoefenen, werkt u intensief aan uw conditie.

SH'BAM

SH'BAM is de perfecte manier om in vorm te komen en uw 'inner star' te laten stralen, zelfs als u al wat danservaring hebt. U hebt er lol in, voelt u er lekker bij en u vergeet helemaal dat u aan het trainen bent.

POWER BOOST

Korte dynamische kracht- en behendigheidstraining van 30 min; Met Power Boost wordt de fitness training een beleving vol passie en plezier. Power Boost zorgt ervoor dat u het maximale uit uzelf haalt en volop energie krijgt uit uw fitness training

SPIN & ABS

Een 40 min workout van 20 min spinning en aansluitend 20 min buikspieren. Voor iedereen die een korte intervaltraining op de fiets wil, met de perfecte aanvulling van Abs Attack.

KINDER YOGA (Vanaf 4 jaar)

De kinderen maken op een speelse manier kennis met alle elementen van Yoga zoals ademhaling, meditatie, visualisatie, concentratie en ontspanning. Dit gebeurt door middel van zang, dans, spelletjes, verhalen vertellen, tekenen en natuurlijk het uitvoeren van Yoga houdingen.

KIDSR00STER

Maandag: Geen activiteiten

Dinsdag: (info en inschrijven bij de receptie!)

16.00 - 16.30 Kinder Yoga (4-6 jaar)

16.30 - 17.30 Kinder Yoga (7-12 jaar)

Woensdag:

10.00 - 10.30 Peutergym (2-3 jr)

10.30 - 11.15 Peutergym (3-4 jr)

15.00 - 16.00 Voetbal (8-12 jr)

16.00 - 17.00 Kidsdance (5-8 jr)

17.00 - 18.00 Kidsdance (9-12jr)

Donderdag:

16.00 - 16.45 Judo (4-5 jr)

16.45 - 17.30 Judo (6-7 jr)

17.30 - 18.15 Judo (8-10 jr)

18.15 - 19.00 Judo (11-13 jr)

Vrijdag: Geen activiteiten

Zaterdag:

13.00 - 13.45 Judo (4-5 jr)

13.45 - 14.30 Judo (6-7 jr)

14.30 - 15.15 Judo (8-10 jr)

Zondag:

Geen activiteiten

ZWEMLESSEN

Maandag:

16.00 - 18.00 ABC zwemmen

Dinsdag:

16.00 - 18.00 ABC zwemmen

Woensdag:

13.00 - 17.00 ABC zwemmen

Donderdag:

16.00 - 18.00 ABC zwemmen

Vrijdag:

09.00 - 10.30 Guppy zwemmen

10.30 - 11.30 Puppy zwemmen

13.00 - 18.00 ABC zwemmen

Zaterdag:

09.00 - 15.30 ABC zwemmen



CLUB PELLIKAAN
FOR THE HEALTHY FEW

