

## Programma overzicht

Fitline Healthclubs  
 Fitline Maassluis  
 Verval datum: 01 juli 2012

Tel: 010-5911666  
 www.healthclubfitline.nl

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Groepsfitness zaal	Groepsfitness zaal	Groepsfitness zaal	Groepsfitness zaal	Groepsfitness zaal	Groepsfitness zaal	Groepsfitness zaal
09:00 Aerobic BBB 10:00 Pilates 15:00 50 Fit 16:30 Kids Zumba 17:30 Zumba 18:30 Club Yoga 19:30 Club Power 20:30 Club Battle	09:00 Club Power     18:30 Club Power 19:30 Kick & Fun 20:30 Club Yoga	09:00 Steps 10:00 Zumba   17:30 Zumba 18:30 Yoga 19:30 Club Power 20:30 Kick & Fun	09:00 Club Power    18:30 Zumba 19:30 Aerobic BBB 20:30 Pilates	09:00 Pilates 10:00 Zumba 11:00 Club Yoga   18:00 Yoga	09:00 Pilates 10:00 Zumba	11:00 Club Power
Spinning® zaal	Spinning® zaal	Spinning® zaal	Spinning® zaal	Spinning® zaal	Spinning® zaal	Spinning® zaal
19:30 Spinning®	13:30 Spinning® 19:30 Spinning®	09:00 Spinning® 19:00 Spinning®	20:00 Spinning®		09:00 Spinning®	10:15 Spinning®
Fitness zaal	Fitness zaal	Fitness zaal	Fitness zaal	Fitness zaal	Fitness zaal	Fitness zaal
09:00 Speed Fitness 10:00 Speed Fitness 14:30 Speed Fitness 19:00 Speed Fitness 20:00 Speed Fitness	09:00 Speed Fitness 10:00 Speed Fitness 14:30 Speed Fitness 19:00 Speed Fitness 20:00 Speed Fitness	09:00 Speed Fitness 10:00 Speed Fitness 14:30 Speed Fitness 20:00 Speed Fitness	09:00 Speed Fitness   14:30 Speed Fitness 19:00 Speed Fitness 20:00 Speed Fitness	09:00 Speed Fitness   10:00 Speed Fitness 14:30 Speed Fitness	10:00 Speed Fitness	
Outdoor	Outdoor	Outdoor	Outdoor	Outdoor	Outdoor	Outdoor
		18:30 Bootcamp				

### Uitleg Groepslessen:

#### Spinning®:

Is de originele en populairste indoor cycling les. En dat is niet alleen omdat Spinning een onovertroffen manier is om jouw fitnessdoelstellingen werkelijkheid te maken.

#### Bootcamp Zumba

Dankzij eenvoudige bewegingen, top instructeurs en muziek die jouw benen stimuleert om te fietsen, is het nog nooit zo leuk geweest om in vorm te komen.

Hardloopt interval training gecombineerd met kracht oefeningen. Voorwaarde om mee te doen is dat je minimaal 15min aaneengesloten moet kunnen Hardlopen.

Zumba is een Latijns-Amerikaans geïnspireerde dansfitness die Latijnse en internationale muziek met swingende dansbewegingen combineert.

Hierdoor ontstaat een dynamisch, leuk en effectief fitness systeem.

#### Club Yoga

Bij ClubYoga vormen zes thema's samen een geheel. Enkele of meerdere van deze thema's komen samen in de oefeningen.

Ademhaling en concentratie zijn thema's waar de geest door wordt geprikkeld. Coördinatie, flexibiliteit en kracht vormen de drie thema's die het lichaam prikkelen.

ClubPower is een groepstraining waarbij gebruik gemaakt wordt van een halter met gewichten.

#### Club Power

#### Club Battle

#### Aerobic BBB

#### Pilates

Dit effectieve trainingsprogramma is geïnspireerd op bewegingen uit de t'ai chi, karate, boksen en vechtsporten uit het verre Oosten.

Aerobics is een groepstraining op moderne muziek. ... Spierversterkende oefeningen voor buik, billen en bovenbenen

De oefeningen starten vanuit de controle van je buik-, lage rug- en bekkengebied en verstevigen het hele lichaam.

Versterking en mobilisatie van de rug en stabilisatie van het bekken vormen belangrijke onderdelen van de methode.

#### Kick & Fun

#### Steps

Het is een spectaculaire mix van verschillende vechtsporten, waarbij je op knallende muziek verschillende stoten en trappen op een kickbag (staande bokszak) maakt.

Steps is een vorm van aerobics waarbij gebruik gemaakt wordt van een opstapbankje. Het is een training die voor iedereen geschikt is, mannen en vrouwen, oud en jong.

Doordat je beurteelings op en af het bankje stapt, worden vooral je benen, billen en heupen goed getraind.

#### Yoga

#### Speed Fitness

Wie yoga beoefent, op watvoor niveau dan ook, brengt veranderingen aan in zijn of haar stemmingen. Je zorgt er voor dat je geest meer in balans is en je minder emotionele druk ervaart.

Speed Fitness is een 20 minuten durende work out waarbij het hele lichaam traint onder begeleiding van een instructeur.

Daarna kunt u zelf nog een cardio training doen en bent u binnen het uur klaar met sporten.

**De groepslessen binnen Fitline Healthclubs worden uitsluitend gegeven door gediplomeerde instructeurs.**