

**Openingstijden**

Maandag t/m vrijdag 08.30-21.00 u  
Zaterdag 08.30-12.00 u  
Zondag Geloten



Kwartelweg 1a  
8191 AP Wapenveld  
T +31 38 447 99 99  
E info@fysiofitnessnov.nl  
I www.fysiofitnessnov.nl



www.facebook.com/fysioplusfitnessnov

Groepsfitnessrooster vanaf januari 2018

## Rooster Groep Fitness Zaal 1

| Tijd                | Maandag | Dinsdag        | Woensdag | Donderdag | Vrijdag                        | Zaterdag |
|---------------------|---------|----------------|----------|-----------|--------------------------------|----------|
| 09.00 u t/m 10.00 u |         |                |          |           | <b>PILATES</b>                 |          |
| 10.00 u t/m 11.00 u |         | <b>PILATES</b> |          |           |                                |          |
| 16.00 u t/m 17.00 u |         |                |          |           |                                |          |
| 17.00 u t/m 18.00 u |         |                |          |           |                                |          |
| 18.00 u t/m 19.00 u |         |                |          |           |                                |          |
| 19.00 u t/m 20.00 u |         |                |          |           |                                |          |
| 20.00 u t/m 21.00 u |         |                |          |           | <small>Les 19:45-20:30</small> |          |

## Rooster Groep Fitness Zaal 2

| Tijd                | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag                      | Vrijdag | Zaterdag |
|---------------------|---------|---------|----------|--------------------------------|---------|----------|
| 09.00 u t/m 10.00 u |         |         |          |                                |         |          |
| 19.00 u t/m 20.00 u |         |         |          | <small>Les 19:30-20:30</small> |         |          |
| 20.00 u t/m 21.00 u |         |         |          |                                |         |          |

## Rooster CT20\* + BODYCORE (circuittraining) \*afhankelijk van de bezetting

| Tijd                | Maandag                    | Dinsdag                   | Woensdag | Donderdag               | Vrijdag | Zaterdag |
|---------------------|----------------------------|---------------------------|----------|-------------------------|---------|----------|
| 09.30 u             |                            | <b>9.30 u t/m 10.00 u</b> |          |                         |         |          |
| 10.00 u t/m 10.30 u |                            | <b>CT20</b>               |          | <b>10.00 u - 10.30u</b> |         |          |
| 18.30 u t/m 19.00 u |                            |                           |          |                         |         |          |
| 19.00 u t/m 20.00 u | <b>19.30 u t/m 20.00 u</b> |                           |          |                         |         |          |
|                     | <b>BODY-CORE</b>           |                           |          |                         |         |          |

## Rooster Buitensportactiviteiten en zaal KZC

| Tijd                | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag        | Vrijdag | Zaterdag |
|---------------------|---------|---------|----------|------------------|---------|----------|
| 9.00 u t/m 10.00 u  |         |         |          | <b>WANDELFIT</b> |         |          |
| 19.00 u t/m 20.00 u |         |         |          |                  |         |          |



**BODYPUMP** is ontwikkeld om je kracht en uithoudingsvermogen in de grote spiergroepen te verbeteren en daarbij zoveel mogelijk calorieën te verbranden om een maximaal effect te behalen. Door de zorgvuldig gekozen muziektracks wordt de les echt een feestje en vergeet je snel dat je met een workout bezig bent. Een reguliere les duurt 60 minuten.



**BODYBALANCE** is de Yoga, Tai Chi, Pilates workout waarbij je flexibiliteit en kracht opbouwt en je een gevoel krijgt van rust en kalmte. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig gestructureerde series van stretches, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.



**RPM** is de indoor cycling workout waarbij je rijdt op het ritme van krachtige muziek. Ga het parcours op met je inspirerende instructeur, die het peloton leidt door heuvels, vlakke landschappen, bergtoppen, tijdritten en interval training. Ontdek de atleet in jezelf! Breng je endorfine peil zo hoog als je kunt en zweet en verbrand zoveel mogelijk.



**BODYSTEP** is de energieke workout die je een bevrijdend en fit gevoel geeft. Met behulp van een in hoogte verstelbare step en eenvoudige bewegingen op, over en rondom de step, goede muziek en toegankelijke instructeurs word je extra gemotiveerd en tot grotere prestaties gebracht. De cardionummers zorgen voor vetverbranding in een hogere versnelling, gevolgd door spierversterkende tracks die je lichaam nog mooier vormen en strakker maken.



**BODYVIVE™ 3.1** is de low-impact, groepsfitness les waarbij je zelf kunt kiezen hoe hard je wilt trainen. Met behulp van de VIVE ballen en tubes word je stap-voor-stap door de les geleid door een speciaal opgeleide instructeur, terwijl je luistert naar meeslepende en inspirerende muziek. En het mooiste van alles: op het einde van de les voel je je als herboren!



**SH'BAM** eenvoudige, maar geweldig leuke dansmoves. SH'BAM is de perfecte manier om in vorm te komen en je 'inner star' te laten stralen, zelfs als je al wat danservaring hebt. Je danst op populaire hits die hoog in de hitlijsten staan, klanken die te horen zijn in de meest trendy discotheken over de hele wereld, de beste classics die middels een remix in een nieuw jasje zijn gestoken en natuurlijk de meest swingende latin beats. Dit maakt SH'BAM tot een workout die ultrafun en gezellig is. Elke 45 minuten durende SH'BAM les is levendig, uniek en afwisselend.



**PILATES** is een trainingssysteem dat zich richt op het verbeteren van ademhalingstechniek, lichaamshouding, stabiliteit en flexibiliteit van het lichaam. Ook verbetering van kracht zonder overdreven spiermassa te ontwikkelen. Gecontroleerde bewegingen, die ten goede komen aan lichaam en geest.



**COMBIRUN** is een combinatie van fitness en hardlopen hierbij verbeter je uithoudingsvermogen en spierkracht. Bij CombiRun begeleiden wij je in het buiten hardlopen. Zowel buiten als binnen werken aan je lichaam.



**WANDELFIT** gaat u onder begeleiding buiten wandelen. Dit kan op eigen niveau en is daarom geschikt voor zowel beginnende als gevorderde wandelaars. Ook biedt WandelFit u de mogelijkheid om een persoonlijk doel na te streven. U kunt hierbij aan een afstand denken die u graag zou willen bereiken, maar ook het wandelen van een specifieke tocht.



**BODYCORE** hierin worden de rompspieren getraind om zo een goede rompstabiliteit te creëren (Core-Stability). In het verleden werden vaak alleen de buikspieren getraind, echter is dit niet voldoende. Ook de rug en bekken verdienen de aandacht. Door een grote verscheidenheid aan oefeningen wordt het totale lichaam gevarieerd getraind.

