



LADIES GYM
OSDORP

GROEPSLESSENZAAL

per 5 oktober 2009

| | maandag | dinsdag | woensdag | donderdag | vrijdag | zaterdag | zondag |
|-------|----------------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|
| 09:30 | Shape Kwanyn | Fatburning aerobics | BBB Lena | Latin Moves (Zumba) Anouska | Fitnesszaal: Circuittraining Ilana | | Step Tamara |
| 10:30 | Zaal 2: Spinning Tamara | | | | | Fatburning aerobics Arja | Zaal 1: BBB Tamara |
| | | | | | | | Fitnesszaal: Circuittraining Maryama |
| 18:30 | Step Arja | Pilates Tamara | BBB Tamara | Combishape Anoushka | Fatburning aerobics Anoushka | | |
| 19:30 | Zaal 1: BBB Arja | Combishape Tamara | Zaal 2: Spinning Tamara | Latin Moves (Zumba) Anouska | | | |
| | Zaal2: Spinning Daphne | | | | | | |

Body Gym West B.V.
filiaal Martini van Geffenstraat 49
1068 GD Amsterdam
020 619 90 10
www.ladiesgymosdorp.nl
info@ladiesgymosdorp.nl

Openingstijden:
maandag - vrijdag
09:00 – 13:00 uur + 16:00 – 22:00 uur
zaterdag – zondag
09:00 – 14:00 uur

Opmerkingen

- alle faciliteiten zijn alleen toegankelijk voor vrouwen

| Uitleg groepslessen | |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| spinning | Dé ultieme vetverbrander op een stationaire fiets. Op de muziek wordt u door de supergemotiveerde instructeur door een denkbeeldige route geloodst: bergen, dalen en vlakke stukken. Het hele lichaam wordt getraind. De intensiteit van de training bepaalt u zelf: met een draaiknop aan de fiets bepaalt u de weerstand. Spinning is voor dames & heren. Ook is spinning zeer geschikt als wintertraining voor wielrenners! |
| pilates | Net als yoga een totale lichaamsoefening. Een trainingsvorm voor lichaam en geest die zorgt voor bewustwording, souplesse en spierkracht. Pilates is een bewegingsleer die het midden houdt tussen Yoga (bewustwordingen en souplesse) en BBBB: buik, billen, benen, borst (spierkracht). Pilates werkt preventief en is ook uitermate geschikt bij herstel. Pilates trainingen zijn niet aan leeftijd, fitheidniveau of geslacht gebonden. |
| fatburn aerobics | Aerobics zonder springen. Opbouwen van conditie staat in deze les centraal. Geen ingewikkelde choreografie. Goed te volgen bewegingen met veel herhalingen. Deze les is ook geschikt voor beginners: de niveaus worden binnen de les aangepast aan niveau: van beginner tot gevorderd. Deze les wordt afgesloten met een kwartiertje buikspieroefeningen. |
| shape | Deze lessen zijn een combinatie van bodyshape, BBBB (borst, benen, billen & buik) en fatburn aerobics. Er wordt niet gesprongen in deze lessen. Alle spiergroepen worden getraind en ook de conditie komt aan bod. Simpele choreografie en veel herhalingen. Deze les is zeer geschikt als instaples voor beginners. |
| BBB | Shape-les met accent op de 3 B's: Buik, Billen en Benen. In deze les krijgen deze onderdelen van je lichaam extra aandacht. |
| steps | Dé workout op het "bankje". Door het continu op en afstappen van deze verhoging is deze les zeer geschikt voor het trainen van conditie. De hoogte van de step is instelbaar. Hoe hoger de step hoe intensiever de workout. In de combi shape lessen waarin de step gebruikt wordt ligt het accent op conditie. Pittige oefeningen op de step, met simpele choreografie en veel herhalingen. In de gewone step lessen zijn 2 niveaus: step 1 en step 2. Step 1= simpele choreografie Step 2= medium choreografie. Voor step 2 is het handig als je de basispassen van de stepchoreografie beheerst: basis, v-step, lunges, mambo, L-step, repeaters etc. |
| Latin Moves (zumba) | Latin Moves (zumba): Hou je van Zumba en swingend fit worden op de nieuwste hype op aerobic en dans-gebied? Op een opzweepende mix van latin-danspassen, aerobics en zuid-amerikaanse dansstijlen? Latin moves is een interval training (aerobic en fitness) die wordt afgewisseld met korte danscombinaties. De bewegingen worden opgebouwd uit diverse latin-danspassen: salsa, merengue, samba, cumbia en reggaeton. |