

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	 B 09:00 uur 30 minuten		 B 09:00 uur 20 minuten		 G 09:00 uur 30 minuten	
 B 10:00 uur 30 minuten		 B 10:00 uur 30 minuten		 B 10:00 uur 30 minuten	 G 10:00 uur 45 minuten	
 B 13:00 uur 20 minuten		 B 13:00 uur buitenactiviteit		 B 13:00 uur 20 minuten		
 B 19:00 uur 30 minuten	 B 19:00 uur 45 minuten	 G 19:00 uur 45 minuten	 G B 19:00 uur 45 minuten	 G 19:00 uur 30 minuten		 B G 12:00 uur 60 minuten
 B G 20:00 uur 45 minuten	 B 20:00 uur 45 minuten	 B 20:00 uur 30 minuten	 G 20:00 uur 45 minuten	 B 20:00 uur 45 minuten		 B 12:00 uur buitenactiviteit
	 B G 21:00 uur 45 minuten					



Dans: Gebaseerd op fantastische dansbewegingen en stijlen. Body jam is een training waarbij plezier voorop staat en wordt uitgevoerd op de laatste muziek. Het is voor iedereen met passie voor bewegen. Je zult calorieën verbranden, je conditie verbeteren en beter leren dansen. Vroeger alleen in een dansles of in de disco nu ook als groepsles!



Fitness: De snelste manier om in vorm te raken, vet te verbranden en een strakker lichaam te krijgen. Het is een spierversterkende groepsles met gewichten, waaraan vrijwel iedereen mee kan doen. In de 45 minuten durende training worden alle belangrijke spiergroepen flink onder handen genomen.



Ontspanning: Een 45 minuten durende groepsles op muziek en maakt gebruik van de beste bewegingen uit: yoga, tai-chi en pilates. Het is je persoonlijke 'time out' van spanning uit het dagelijks leven. Body balance bevat draait om het verbeteren van je houding, lenigheid, statische kracht, coördinatie, evenwicht en ontspanning.



Uithoudingsvermogen: Body run ofwel hardlopen is een uithoudingssport en de meest efficiënte manier om hart, bloedvaten en longen in een optimale conditie te brengen en je te wapenen tegen gezondheidsrisico's zoals hoge bloeddruk en overgewicht. Hardlopen is één van de beste manieren om te ontspannen.



Zelfverdediging: B-kick is een groepsles waarbij gebruik gemaakt wordt van een zgn. Kickbag, deze wordt gevuld met zand. Op de Kickbag worden verschillende boks- en traptechnieken aangeleerd met of zonder muziek. De bewegingen zijn een uitstekend middel om aan je conditie te werken, vet te verbranden en stress te ontladen.



Balans: BOSU Training is een totaal nieuwe manier van stabiliteitstraining met behulp van een halve bal: de BOSU Balanstrainer. BOSU zorgt voor sterkere buik- en rugspieren, een betere stabiliteit van gewrichten. Deze groepsles is geschikt voor zowel mannen als vrouwen, beginnende en gevorderde sporters.



Coördinatie: Jouw 45 minuten los gaan! Tijdens deze ultieme buik- en rugtraining (core) wordt er gebruik gemaakt van een buis met een bewegende massa erin. Door de verschillende maten van buis, kan iedereen op zijn of haar eigen niveau trainen. Op klinkende beats van verschillende hits voel je direct het effect van deze vernieuwende training.



Uithoudingsvermogen: Step Aerobics of Steps, is een vorm van aerobics waarbij gebruik gemaakt wordt van een opstapbankje waar u beurtelings op- en afstapt. Daardoor worden de benen en billen flink getraind. Step Aerobic is een zeer goede training voor de benen, billen en heupen.



Aerobic: Zumba is de manier om intensief te sporten en calorieën te verbranden terwijl je plezier maakt, want eigenlijk is het genieten met lachende gezichten wanneer u danst op de Latijns-Amerikaanse muziek. Zumba is leuk! Naar de Zumba gaan met vrienden en collega's voelt elke keer opnieuw aan als een leuk feestje bouwen.



Fitness: Het is een ideale training voor uithoudingsvermogen voor beginners, gevorderden, duursporters en senioren en helpt bij afvallen. Geoefende lopers zullen direct merken dat lopen met de XCO's een toegevoegde waarde heeft! Je traint als het ware binnen de loopbeweging die spieren zoals je ze werkelijk gebruikt.



Circuit: Deze training is een totale body training in groepsverband onder begeleiding van een deskundige fitnessinstructeur, waarbij gebruik gemaakt wordt van verschillende fitness oefeningen. Een gevarieerde training die zorgt voor spieropbouw, versterking en verbetering van conditie, coördinatie, snelheid en lenigheid.



Facebook Volg ons en blijf op de hoogte van de animo voor deelname aan de lessen. 30 minuten voor aanvang plaatsen wij een reactie op de pagina m.b.t. het aantal reserveringen.



Twitter Volg ons en blijf op de hoogte van de animo voor deelname aan de lessen. 30 minuten voor aanvang plaatsen wij een zgn. tweet m.b.t. het aantal reserveringen.



Beginner Deze les is toegankelijk voor iedereen die start met fitness. In het startprogramma zijn veelal enkele of meerdere activiteiten opgenomen. Opties voor gevorderde door instructeur.



Gevorderde Tijdens deze les wordt er meer aandacht besteed aan de gevorderde opties voor de deelnemers, waardoor de intensiteit als hoger zal worden ervaren.

Openingstijden

7 dagen per week

Maandag t/m vrijdag: 09:00 – 14:30 uur.
Maandag t/m vrijdag: 16:30 – 22:30 uur.

Zaterdag: 09:00 t/m 13:00 uur.
Zondag: 10:00 – 14:00 uur.

Tel: 070 – 3596602.
info@focusleefstijlstudio.nl

Neem voor het sporten een handdoek en bidon mee, gelieve schone schoenen dragen.