

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>MATRIX Ride</b> 09:00 - 09:50 Ronald	<b>MATRIX Ride</b> 09:00 - 09:50 Desiree	<b>MATRIX Ride</b> 09:00 - 09:50 Ronald	<b>Pump</b> 09:00 - 09:50 Irene	<b>MATRIX Ride</b> 09:00 - 09:50 Desiree	<b>Mat Pilates</b> 08:00 - 08:50 Sabina	<b>MATRIX Ride</b> 10:00 - 10:50 Wisselend
<b>Pump</b> 09:00 - 09:50 Irene	<b>Outdoor Training</b> 10:00 - 10:50 Karin	<b>Yin Yang Yoga</b> 09:00 - 09:50 Sabina	<b>Power Yoga</b> 10:00 - 10:50 Irene	<b>Aqua Fit</b> 09:00 - 09:30 Sancia	<b>MATRIX Ride</b> 09:00 - 09:50 Ronald	<b>H.I.I.T.</b> 11:00 - 11:30 Wisselend
<b>Yin Yoga</b> 09:00 - 09:50 Sabina	<b>Callanetics</b> 10:00 - 10:50 Desiree	<b>Allround</b> 09:30 - 10:20 Jeffrey	<b>H.I.I.T.</b> 19:15 - 19:45 Jeffrey	<b>Core Training</b> 10:00 - 10:30 Ronald	<b>Hatha Yoga</b> 09:00 - 09:50 Sabina	
<b>Power Yoga</b> 10:00 - 10:50 Irene	<b>Yin Yoga</b> 10:00 - 10:50 Lilian	<b>Allround</b> 09:30 - 10:20 Jeffrey	<b>Allround</b> 20:00 - 20:50 Jeffrey	<b>Relax Yoga</b> 10:30 - 11:00 Ronald	<b>Ft Box</b> 10:00 - 10:50 Ronald	
<b>Easy Flow</b> 10:00 - 10:50 Sabina	<b>Allround</b> 14:00 - 14:50 Irene	<b>Yin Yoga</b> 10:00 - 10:50 Lilian		<b>Aqua Power</b> 11:00 - 11:30 Sancia	<b>HARD &amp; MAX</b> 10:00 - 10:50 Kevin	
<b>Allround</b> 11:00 - 11:50 Irene	<b>H.I.I.T.</b> 19:00 - 19:50 Jeffrey	<b>Aqua Fit</b> 11:00 - 11:30 Irene			<b>Vinyasa Fusion Flow</b> 10:00 - 10:50 Sabina	
<b>Aqua Fit</b> 11:00 - 11:30 Anneke	<b>Pump</b> 19:00 - 19:50 Irene	<b>Ft Box</b> 19:00 - 19:50 Ronald				
<b>Allround</b> 13:45 - 14:35 Jeffrey	<b>Aqua Fit</b> 19:00 - 19:45 Serena	<b>HARD &amp; MAX</b> 19:00 - 19:50 Kevin				
<b>H.I.I.T.</b> 19:00 - 19:50 Jeffrey	<b>Aqua Yoga</b> 19:45 - 20:15 Serena	<b>Vinyasa Esy Flow</b> 19:00 - 19:50 Sabina				
<b>HARD &amp; MAX</b> 19:00 - 19:50 Kevin	<b>Ft Boxing</b> 20:00 - 20:50 Ronald	<b>Aqua Dance</b> 19:30 - 20:15 Serena				
<b>Freestyle</b> 20:00 - 20:50 Desiree	<b>Power Yoga</b> 20:00 - 20:50 Irene	<b>Technique Boxing</b> 20:00 - 20:50 Ronald				
<b>MATRIX Ride</b> 20:00 - 20:50 Ronald	<b>Aqua Fit</b> 20:15 - 21:00 Serena	<b>MATRIX Ride</b> 20:00 - 20:50 Desiree				
<b>Aqua Power</b> 20:00 - 20:50 Samantha		<b>Yin Yoga</b> 20:00 - 20:50 Lilian				
<b>Yin Yoga</b> 20:00 - 20:50 Sabina		<b>Aqua Power</b> 20:15 - 21:00 Serena				



**DELTA**  
SPORTCENTRUM

Deze lessen zijn nieuw in het lesrooster

Deze lessen zijn toegevoegd aan het lesrooster

<p><b>Kracht &amp; Conditie</b></p>	<p><b>Combat</b></p>	<p><b>Easy Flow</b></p> <p>Tijdens Easy Flow volgen de basishoudingen elkaar op in een vloeiend, maar rustig tempo, welke wordt bepaald door jouw ademhaling. Door je te concentreren op je ademhaling en je bewegingen daaraan te verbinden, vergroot je je concentratievermogen.</p>
<p><b>Allround</b></p> <p>Allround is een basis les voor ieder niveau. Gemotiveerd door de instructeur en muziek worden alle spiergroepen getraind met gebruik van verschillende materialen.</p>	<p><b>Fitboxing</b></p> <p>Fitboxing is een combinatie van (kick)boxtechnieken met conditionele oefeningen. Deze intensieve groepsles is een workout voor het hele lichaam, waarbij kracht, uithoudingsvermogen en explosiviteit centraal staan.</p>	<p><b>Myyasa Fusion Flow</b></p> <p>In een krachtige en dynamische flow neem ik je mee in een reis vol creatieve uitdagingen. Van traditionele zonnegroeten naar animal movements, dancing warriors, spelen met je balans, om vervolgens in een totaal ander vibe van Tai Chi te duiken.</p>
<p><b>HITT</b></p> <p>HITT is een trainingsmethode waarbij een periode van hoge intensiteit training wordt afgewisseld met een lage intensiteit training. Door een intervalltraining zal iemand op een hogere intensiteit trainen dan een standaard training waardoor de conditie snel verbetert.</p>	<p><b>Techniek Boxing</b></p> <p>Leer de basisprincipes van boksen. Beginners leren de juiste houding, de precieze techniek voor stoten en effectieve boksbewegingen. Gevorderde bokkers zullen hun vorm verbeteren en hun techniek verbeteren. Verzocht wordt om eigen bokshandschoenen en wraps mee te nemen</p>	<p><b>Classic Pilates</b></p>
<p><b>Pump</b></p> <p>Met motiverende muziek gaat u tijdens PUMP onder leiding van een instructeur met barbells en gewichten aan de slag. Alle grote spiergroepen, worden geprikkeld waardoor je krachtiger wordt en tegelijk calorien verbrand.</p>	<p><b>Body &amp; Mind</b></p> <p><b>Hatha Yoga</b></p> <p>Hatha Yoga is een krachtige fysieke vorm van yoga. Deze bestaat vooral uit het beoefenen van houdingen in combinatie met ademhaling. We beginnen de les veelal met de bekende zonnegroeten, gevolgd door de statische asana's. Dit is een mooie manier om wegwijs te worden in de houdingen. De les wordt afgesloten met een meditatie.</p>	<p><b>Mat Pilates</b></p> <p>Mat Pilates is een mix van flexibiliteit en krachttraining, die houding en vorm verbetert en je ondersteunt bij training, toning, herstel en in het dagelijks leven.</p> <p>Mat Pilates is gebaseerd op de originele klassieke mat workout.</p>
<p><b>HARD &amp; MAX</b></p> <p>Dit is een nieuwe formule om je snel fit te krijgen. Een competitief circuit met hoge intensiteit met 3 gerichte blokken, voor een volledige training. Voor cardio wordt gebruik gemaakt van Concept 2 roeimachines, voor kracht gebruiken kettlebells, dumbbells en Wall/Slamballs en als laatste wordt er op atletische kracht en snelheid getraind</p>	<p><b>Yin Yoga</b></p> <p>Yin Yoga is de vrouwelijke energie van de Yin Yang en gericht op het bindweefsel en de botten. Hierdoor zal de energie meer naar binnen keren. Yin Yoga is statisch, langzaam en daardoor een koel en relaxte vorm van yoga. Houdingen zullen voor langere tijd worden vastgehouden en zullen in de meeste gevallen staand of zittend worden uitgevoerd.</p>	<p><b>MATRIX RIDE</b></p>
<p><b>Callanetics</b></p> <p>Tijdens callanetics worden de diepere spieren getraind met kleine maar precieze bewegingen. De oefeningen worden uitgevoerd d.m.v. kleine spier- en knijpbewegingen die worden herhaald, bedoeld om de spiertonus te verbeteren.</p>	<p><b>Yin Yang Yoga</b></p> <p>Waar in de Yin Yoga je fascia de target area is, zullen dit bij Yin Yang Yoga de spieren zijn. Yin is statisch en langzaam, Yang is dynamisch met een ritme. In tegenstelling tot Yin Yoga zal er bij Yin Yang Yoga veel meer in beweging gewerkt worden. In de Yin Yoga willen we de spieren zo relaxt mogelijk houden, terwijl we in de Yang Yoga deze willen activeren.</p>	<p><b>MR Speed</b></p> <p>Geef een nieuwe draai aan RPM! Doe mee aan onze nieuwe groupcycling-les waarbij je je eigen RPM-doel bepaalt dat precies past bij jouw persoonlijke doel en je niveau.</p> <p>Naast de instructies van onze deskundige instructies van onze deskundige trainers houden de kleuren van de console je gemotiveerd en helpen je uiteindelijk je doel te bereiken.</p>
<p><b>Free Style</b></p> <p>Deze Old School workout is een combinatie van oude aerobic en step vormen. Op muziek en voert je geroegvrieten uit met en zonder gebruik van de step</p>		<p>De gearceerde lessen zijn nieuw in het lesrooster</p>