

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
MATRIX Ride 09:00 - 09:50 Ronald	MATRIX Ride 09:00 - 09:50 Desiree	MATRIX Ride 09:00 - 09:50 Ronald	Pump 09:00 - 09:50 Irene	MATRIX Ride 09:00 - 09:50 Desiree	MATRIX Ride 09:00 - 09:50 Ronald	MATRIX Ride 10:00 - 10:50 Wisselend
Pump 09:00 - 09:50 Irene	Outdoor Training 10:00 - 10:50 Ronald	Hatha Yoga 09:00 - 09:50 Sabina	Power Yoga 10:00 - 10:50 Irene	Aqua Fit 09:00 - 09:30 Sancia	Hatha Yoga 09:00 - 09:50 Sabina	H.I.I.T. 11:00 - 11:30 Wisselend
Yin Yoga 10:00 - 10:50 Sabina	BBB 10:00 - 10:50 Desiree	Allround 09:30 - 10:20 Jeffrey	H.I.I.T. 19:15 - 19:45 Jeffrey	Core Training 10:00 - 10:30 Ronald	Boxercise 10:00 - 10:50 Ronald	
Power Yoga 10:00 - 10:50 Irene	Yin Yoga 10:00 - 10:50 Lilian	Fitboxing 10:00 - 10:50 Ronald	Allround 20:00 - 20:50 Jeffrey	Relax Yoga 10:30 - 11:00 Ronald	HARD & MAX 10:00 - 10:50 Kevin	
Allround 11:00 - 11:50 Irene	Allround 14:00 - 14:50 Irene	Yin Yoga 10:00 - 10:50 Lilian		Aqua Power 11:00 - 11:30 Sancia		
Aqua Fit 11:00 - 11:45 Serena	H.I.I.T. 19:00 - 19:50 Jeffrey	Aqua Fit 11:00 - 11:30 Irene				
Allround 13:45 - 14:35 Jeffrey	Pump 19:00 - 19:50 Irene	Boxercise 19:00 - 19:50 Ronald				
H.I.I.T. 19:00 - 19:50 Jeffrey	Aqua Fit 19:00 - 19:45 Serena	HARD & MAX 19:00 - 19:50 Kevin				
HARD & MAX 19:00 - 19:50 Kevin	Aqua Yoga 19:45 - 20:15 Serena	Yin Flow Yoga 19:00 - 19:50 Lilian				
Yin Yoga 19:00 - 19:50 Lilian	Boxercise 20:00 - 20:50 Ronald	Aqua Dance 19:30 - 20:15 Serena				
MATRIX Ride 20:00 - 20:50 Ronald	Power Yoga 20:00 - 20:50 Irene	Boxercise Advance 20:00 - 20:50 Ronald				
Aqua Power 20:00 - 20:50 Samantha	Aqua Fit 20:15 - 21:00 Serena	MATRIX Ride 20:00 - 20:50 Desiree				
Yin yoga 20:00 - 20:50 Sabina		Yin Yoga 20:00 - 20:50 Lilian				
		Aqua Power 20:15 - 21:00 Serena				



DELTA
SPORTCENTRUM

Nieuwe en/of gewijzigde workouts

Nieuwe toegevoegde workout

Kracht & Conditie

Allround

Allround is een basis les voor ieder niveau. Gemotiveerd door de instructeur en muziek worden alle spiergroepen getraind met gebruik van verschillende materialen.

HIIT

HIIT is een trainingsmethode waarbij een periode van hoge intensiteit training wordt afgewisseld met een lage intensiteit training. Door een intervaltraining zal iemand op een hogere intensiteit trainen dan een standaard training waardoor de conditie snel verbeteren

Pump

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 calorieën verbrand.

HARD & MAX

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

BBB

Tijdens de BBB 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.

STEP

Deze Old School STEP les is een combinatie van oude aerobic en step vormen. Op muziek voer je choreografiën uit met gebruik van de step

MATRIX RIDE

MR Speed

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. 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.

Body & Mind

Hatha Yoga

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.

Yin Yoga

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 koele en relaxte vorm van yoga. Houdingen zullen voor langere tijd worden vastgehouden en zullen in de meeste gevallen staand of zittend worden uitgevoerd.

Yin Flow Yoga

Een Yin Flow les heeft een rustig tempo waarin Yin Yoga stretches worden afgewisseld met versterkende, revitaliserende en meer actieve yogahoudingen. Een mooie combinatie tussen actief en ontspanning.

Combat

Fitboxing*

Fitboxing is een combinatie van (kick)bokstechnieken met conditionele oefeningen. Deze intensieve groepsles is een workout voor het hele lichaam, waarbij kracht, uithoudingsvermogen en explosiviteit centraal staan.

Boxercise*

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

Boxercise Advance*