



FIT&HAPPY HALLUM

SPORT & FITNESS

OPENINGSTIJDEN FITNESS

Maandag	08.30 – 11.30 uur
	16.00 – 21.30 uur
Dinsdag 's ochtends gesloten	
	16.00 – 21.30 uur
Woensdag	08.30 – 11.30 uur
	16.00 – 21.30 uur
Donderdag	08.30 – 11.30 uur
	16.00 – 21.30 uur
Vrijdag	08.30 – 11.30 uur
	16.00 – 21.30 uur
Zaterdag	08.30 – 11.30 uur

GROEPSLESSENROOSTER (reserveren via de sport app)

Maandag	09.00 uur	Circuittraining
	19.00 uur	Pilates
	20.00 uur	Pump
Dinsdag	19.00 uur	Zumba
	20.00 uur	Xcore
	19.30 uur	Hardlopen (<i>eigen whatsapp groep, info Niels</i>)
Woensdag	18.45 uur	Yin yoga
	20.00 uur	Power/vinyasa yoga
Donderdag	09.00 uur	Pilates
	19.00 uur	Pump
	20.15 uur	Spinning
Vrijdag	09.00 uur	Circuittraining
	19.00 uur	Bodyboxx
	20.00 uur	Zumba
Zaterdag	08.45 uur	Hatha yoga
	10.00 uur	Yin yoga

UITLEG GROEPSLESSEN

PILATES

Core training, we trainen niet alleen de oppervlakkige buik- en rugspieren maar juist ook de diepgelegen en de tussengelegen spieren. Zo ben je in staat om een sterke en strakke romp te krijgen. Zeer geschikt voor mensen met schouder-, rug- en nekklachten; aandacht voor juiste houding en ademhaling.

HARDLOPEN

Lekker in de buitenlucht (zomer en winter) met goede begeleiding. Hardlooptraining met een gedegen opbouw, loopoefeningen, aandacht voor de juiste houding en techniek. 5 tot 10 kilometer leren hardlopen? Kom meedoen!

SPINNING Een uitdagende conditionele training. Sprinten, klimmen, intervaltraining, alles komt voorbij. Uiteraard wordt je gestimuleerd en gemotiveerd door de trainer, maar een ieder traint op zijn/haar eigen niveau, dus ook als beginner kun je gerust aansluiten.

CIRCUITTRAINING

Onder leiding van onze trainer krijg je een leuke, uitdagende training, krachtoefeningen, conditietraining en buikspieroefeningen wisselen elkaar af. De trainer houdt rekening met de wensen van de groep en de nieuwste trends.

PUMP!

De training om fit te raken, een strakker lichaam te krijgen en je vetten te verbranden. Het is een spierversterkende groepsles met gewichten. Alle belangrijke spiergroepen worden getraind in een choreografie op stimulerende muziek. Spieren zullen mooier van vorm en steviger worden.

YIN YOGA Een mooie les gericht op diepe ontspanning, mindfulness, soepel houden van het bindweefsel en gewrichten. Je leert de grenzen van je lichaam weer te (kunnen) voelen. Je blijft vaak 3 – 5 minuten in een houding. In plaats van je spieren actief aan te spannen, wil je in yin yoga je spieren juist ontspannen.

HATHA YOGA; een korte meditatie, ademhalingsoefeningen, asana's (houdingen) die je tussen de 15 seconden en 1 minuut vasthoudt, waardoor je spieren flexibeler aanvoelen, afsluitend een fijne ontspanning.

POWER/VINYASA YOGA een dynamische vorm van yoga die zich richt op het versterken van lichaam en geest. Tijdens de les voer je krachtige en vloeiende bewegingen uit, gekoppeld aan je ademhaling. Je bouwt spierkracht op, verbetert je flexibiliteit en vergroot je algehele fitheid. De les is geschikt voor zowel beginners als gevorderden die op zoek zijn naar een energieke en uitdagende yogales.

BODYBOXX De workout is ontwikkeld om te boksen zonder fysiek contact, op muziek met een duidelijke beat. Je traint je coördinatie, kracht, conditie en werkt aan je zelfvertrouwen.

ZUMBA Een fitnessprogramma gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals salsa, merengue, samba en cumbia. Het is opgezet door Alberto 'Beto' Perez, een Colombiaanse danser en choreograaf uit Miami. Zumba is plezier en dans!

XCORE Een effectieve, dynamische coretraining, simpel en fun! In 45 minuten train je optimaal je conditie, spieren en bindweefsel en verbruik je een hoog aantal calorieën. Het resultaat is meer spierkracht, aanpassing van het bindweefsel en een strakker lijf.