

## Rooster vanaf 23 aug. 2010

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>09.30</b>							
<b>10.00</b>						Zumba	Step Party
<b>11.00</b>							Zumba
<b>17.30</b>		BBB					
<b>18.30</b>	Body Shape	Zumba	Zumba	Total Body Conditioning	BBB		
<b>19.30</b>	5x B met Step	Tai Bo	Step Party	Tai Bo			
<b>20.30</b>	Step basics	SBR	BBB				

**Prijzen:** Losse Les € 7,50/Maandkaart € 42,--/10 Rittenkaart € 64,--

(prijzen inclusief sauna)

[www.houtrust.nl](http://www.houtrust.nl)



		Choreo- grafie	Intensi- teit
<b>Step Party</b>	Voor steplovers! We bouwen 45 min. een leuke choreografie op. Het laatste kwartier is de finale en gaan we hele maal los! Goede les voor conditieopbouw, vetverbranding en opbeuren van je humeur!	**	***
<b>Zumba</b>	Een vetverbrandende, spierversterkende dansworkout die effectieve oefeningen combineert met exotische ritme zoals Salsa, Merenque, Samba Cumba en Hiphop. Zumba is anders, zumba is effectief en niet moeilijk, Zumba is gewoon een Feestje!!	*	**
<b>5 x B met step</b>	Een half uur aan je conditie werken d.m.v. simpele stepcombinaties, gevolgd door versterkende oefeningen voor bovenlichaam, been en bilsieren. We gebruiken afwisselend gewichtjes, elastische banden of body bar	*	**
<b>Step basics</b>	Een enthousiaste steples gericht op 45 min. conditieopbouw en vetverbranding. We gebruiken alleen eenvoudige stepcombinaties. Ideaal voor sporters die geen moeilijke pasjes willen. We sluiten af met buikspieroefeningen en relaxte cooling down.	*	**
<b>BBB</b>	Een half uur Low-impact aerobics, gevolgd door oefeningen waarbij been-, bil-, en buikspieren flink worden aangepakt.	**	***
<b>Total Body Conditioning</b>	Een makkelijk te volgen cardio workout afgewisseld met spierversterkende oefeningen. Alle spiergroepen komen aan bod. Voor een strakker figuur en een betere conditie.	*	***
<b>Tai Bo</b>	Diverse vechtsporttechnieken uitgevoerd op muziek. Makkelijk te volgen. Goede training voor conditie (!), vetverbranding, kracht en concentratie	*	***
<b>Power Pump</b>	Een pittige training speciaal voor mensen die niet van pasjes houden. We werken met behulp van de bodybar en met gewichtjes. Voor een strakker figuur en een betere conditie.	*	***
<b>SBR</b>	Een combinatie van de beste aspecten van Yoga, Tai Chi en Pilates. De stretchen, langzaam uitgevoerde bewegingen en poses op muziek helpen u te ontspannen en u meer in balans te voelen.	*	**
<b>Body Shape</b>	In deze les wordt, na een warming up, ongeveer een half uur gewerkt aan vetverbranding en conditieverbetering. Vervolgens komen spierversterkende oefeningen voor het hele lichaam aan bod	*	***