

ROOSTER SPORTSTUDIO HOUTRUST

Maandag

09.00 - 09.55	10.30 - 11.25	19.35 - 20.35	20.35 - 21.35
Indoor Bootcamp	Body & Relax	Steps & BBB	Conditie & BBB

Dinsdag

19.30 - 20.00	20.00 - 20.30		
Circuit groepstraining	Circuit groepstraining		

Woensdag

09.00 - 09.55	19.30 - 20.30		
Body & Relax	Outdoor Bootcamp		

Donderdag

Vrijdag

09.00 - 09.55	10.15 - 10.45		
Body & Relax	Circuit groepstraining		

Indoor/Outdoor Bootcamp (Saskia)

De Indoor/Outdoor bootcamp les is een intensieve training waarbij we constant wisselen in oefeningen. We werken aan conditie, kracht, souplesse en explosiviteit met het eigen lichaam als belangrijkste tool. Geen enkele les is hetzelfde. De workouts stimuleren je mentaal en fysiek. Onze Indoor/Outdoor Bootcamp is een zeer afwisselende, leuke en zeer effectieve training.

Circuit groepstraining (Saskia)

Onder leiding van onze fitness begeleider word je in 30 minuten uitgedaagd om tot het uiterste te gaan. Deze vorm van circuittraining biedt jou op een speelse, gevarieerde en uitdagende manier een fitnestraining aan. Er wordt o.a. gebruik gemaakt van de volgende fitnessattributen: Weight Ball, Steps/"box", Speed ladder, Dumbbells en meer!

Body & Relax (Saskia)

De Body & Relax les is een heerlijke combinatie van Yoga en Pilates. Tijdens de Pilates train je je hele lichaam vanuit je core. Sterke buik en rugspieroefeningen en het effectief leren gebruiken van je spieren. Vervolgens een half uur Yoga met veel rekken, strekken en ontspanning.

Steps & BBB (Roos)

Deze les is een combinatie van een half uur steps (gemiddeld niveau choreografie) en daarna werk je aan spieropbouw, door middel van de step en gewichten, in alle BBB zones (zoals o.a. Buik, Billen, Benen, maar ook Bovenlichaam).

Conditie & BBB (Roos)

In deze total body work out vergroot je je conditie en versterk je je lichaam. Via een basis choreografie werk je het eerste deel van de les aan je conditie. Daarna creëren we spieropbouw, door middel van gewichten, in alle BBB zones (zoals o.a. Buik, Billen, Benen, maar ook Bovenlichaam).



Deelname aan de groepslessen is mogelijk met je lidmaatschap of met de prepaidkaart van € 80,00 of €160,00.



Voor meer informatie of deelname informeer bij het Houtrust-team.