













## Syl's Sport Studio Groepslesrooster m.i.v. 29 aug 2016

Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrij/Zat	Zondag	
				18.30		18.45	 Fit Circuit		09.30	
18.45	 Indoor Cycling	19.00	 Indoor Cycling express	19.15	 Indoor Cycling	19.45	 Body & Mind		10.30	 Indoor Cycling
19.30		19.30	 Fit Circuit	20.15						
		20.15	 Body & Mind							

**Indoorcycling:** Een pittige training die gericht is op hart en vaten. Deze training doe je op een stationaire fiets. De training is goed voor een sterk hart, het vergroten van je longinhoud, een goede bloedsomloop en soepele spieren.

**Bodypump:** Een groepsfitnessprogramma dat is ontwikkeld om de kracht en uithoudingsvermogen in de grote spiergroepen te verbeteren en daarbij zo veel mogelijk calorieën te verbranden. Met behulp van een barbell met gewichten. De gewichtskeuze bepaalt de deelnemer zelf.

**Body en Mind:** Deze les bestaat uit een mix van Tai Chi, Yoga, Pilates, stretchen en meditatie oefeningen. Je oefent onder meer gecontroleerd ademen, verbetering van flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie.

**Fit Circuit:** Circuit training is een totale work-out voor het lichaam in 30 minuten. De naam geeft al aan dat het een serie oefeningen zijn die in circuitvorm worden uitgevoerd. Deze oefeningen zijn zeer verschillend en gericht op het verbeteren van de spierkracht van alle spiergroepen en uw algemene conditie! De oefeningen worden 1 ½ minuut achtereenvolgend uitgevoerd met een rust moment van 15 seconden waarbij u de tijd heeft om klaar te staan voor de volgende oefening

**Pilates** Bij elke pilatesoefening zorg je ervoor dat je rug, buik en bekkenbodembodem aangespannen zijn. Elke beweging die je maakt, begint bij de kern van je lichaam. Een sterke kern geeft je met elke activiteit meer kracht en balans. De oefeningen beschermen je rug in het dagelijks leven en zorgen voor een goede houding.