



GROEPSLESSENROOSTER 'de Isselt'

Per 14 mei 2025

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG
8.30uur	Yogilates		Pilates	Yogilates		
9.00uur						Beweegles
10.30uur					Pilates	
17.00uur	Pilates	Pilates				
19.45uur		HIIT - buiten (30min)			HIIT - buiten (30min)	
19.30uur	Pilates		Yoga (start 14-5)			

Pilates:

De sleutelwoorden bij pilates zijn lichaamshouding, lichaamscontrole, souplesse, ademhaling en bewustzijn. Pilates bestaat voornamelijk uit grond oefeningen, waarbij alle houdingspijlen in het lichaam worden aangesproken en dan met name de buik-, rug- en bilspieren. De oefeningen worden langzaam en in een vloeiende beweging uitgevoerd in combinatie met een correcte ademhaling. Tijdens de les gaat het om de nauwkeurigheid en zorgvuldigheid waarmee de oefeningen worden gedaan. Niet om het aantal herhalingen, het verzuren en het afzien. Het resultaat is een betere houding en een soepeler lichaam.

Yogilates:

Het klassieke grondwerk van pilates wordt gecombineerd met enkele principes van yoga, zoals mentale concentratie, aandacht voor ademhaling en constant lichaamsbewustzijn. De les wordt gegeven op rustgevende muziek. We eindigen de les met heerlijke meditatie waardoor je met een ontspannen en voldaan gevoel weer naar huis gaat

HIIT:

HIIT is een High Intensity Interval Training van 30 minuten. Deze manier van trainen is geschikt voor iedereen die gewend is aan een sportieve inspanning; een basisfitheid is hiervoor vereist. Tijdens de training worden 7 tot 10 verschillende oefeningen een korte periode (20 tot 60 seconden) zeer intensief uitgevoerd. Daarna volgt een (eveneens korte) periode van rust. Door de hoge intensiteit waarmee de oefeningen uitgevoerd worden, zijn de positieve trainingseffecten erg groot. Het uithoudingsvermogen (zowel aeroob als anaeroob) verbetert snel en ook voor de spieren is HIIT een goede training. HIIT kan gezien worden als de ideale training van maximaal rendement in een minimale tijd.

Beweegles:

De beweegles is een allround les van bijna een uur die geschikt is voor iedereen die bij ons sport en dus voor alle leeftijden. Tijdens deze complete en gevarieerde les trainen we vele aspecten die belangrijk zijn voor uw fitheid. Kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen en balans komen allemaal aan bod.

De intensiteit van de les kunt u zelf bepalen, omdat we verschillende varianties van de oefeningen laten zien, zo is de les nooit te zwaar voor u. De beweegles is een leuke gevarieerde training die goed is voor uw algehele fitheid en gezondheid.

Yoga:

Yoga is voor iedereen - je hoeft er niets voor te kunnen en er valt niets te lukken. Over het algemeen zijn de lessen rustig van tempo.

De houdingen worden stap voor stap uitgelegd en zullen een combinatie zijn van wat actievere yang-houdingen voor meer kracht en stabiliteit en rustige yin-houdingen voor meer rek en ontspanning.