

Wellness & Healthclub Newstyle

Groepslesrooster - Januari

Locatie Hoograven

Wellness & Healthclub Newstyle

Hoogravenseweg 28

3523 TL Utrecht

Tel: 030 - 288 21 12

www.betalbaarsporten.nl

hoograven@betalbaarsporten.nl

ma t/m vr 9:00 - 22:00

za & zo 9:00 - 14:00



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9:00 60 min.					YOGA	PILATES	
9:30 60 min.							YOGA
10:00 60 min.							
10:30 15/60 min.	BUIKSPIER KWARTIER	BUIKSPIER KWARTIER	BUIKSPIER KWARTIER	BUIKSPIER KWARTIER	BUIKSPIER KWARTIER		
11:00 60/45 min.						Kick Fun	 11:30
17:00 60 min.		YOGA					
18:00 60/45 min.	BodyShape		POWER HOUR	DANCE N SHAPE			
19:00 60/45 min.			PILATES				
20:00 60 min.							
21:00 60 min.		PILATES		Kick Fun			

Uw Newstyle pas
is bij ons het volgende waard:

- 100 uur per week open
- Elk uur groepslessen en meer dan 50 per dag
- Meer dan 250 groepslessen per week
- 10 groepsleszalen
- Persoonlijke aandacht
- Flexibele abonnementen
- Opschortmogelijkheden ivm vakantie
- BellyAttack tegen een lage prijs
- Powerplate
- Personal Training
- 365 dagen per jaar geopend
- Voedings- en trainingsadvies op maat
- Gratis koffie, thee en fruitsnacks
- Sauna's incl. relaxruimte en zonnebanken
- Kinderopvang
- Fysiotherapie en revalidatie
- Train op verschillende locaties in Utrecht en Lage Weide

Geniet van ons ruime aanbod!



Ga naar onze website voor het complete lesaanbod!
www.betalbaarsporten.nl

Dit rooster is geldig vanaf 1 januari 2011 (onder voorbehoud)





GROEPSLESSSEN UITLEG



BODYPUMP® is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. Tijdens deze 60 minuten durende workout worden alle spiergroepen aangepakt met een selectie van technieken uit de krachtzaal, zoals squats, presses, lifts en curls. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtskussens leveren de resultaten op waar jij naar streeft - en snel! **(DUUR: 60 MIN.)**



BODYJAM® is de cardio-workout waarbij je helemaal kunt genieten van de dansbeleving. Bij deze verslavende mix van de nieuwste dansbewegingen en de sounds van de laatste hits ligt de nadruk zowel op 'fun' als op intensiteit. Fantastische, speciaal opgeleide instructeurs leren je tijdens deze 55 minuten durende les hoe je de bewegingen snel onder de knie krijgt. Dus neem een vriend of vriendin mee en laat je helemaal gaan! **(DUUR: 60 MIN.)**



BODYBALANCE® is de workout met yoga, tai chi en pilates, die flexibiliteit en kracht opbouwt en waardoor je je gefocust en kalm voelt. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig opgebouwde serie rekoefeningen, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt. **(DUUR: 60 MIN.)**



BODYSTEP® is de energieke step-workout waardoor je je bevrijd en energiek voelt. Eenvoudige bewegingen worden gedaan op, over en rond een in hoogte verstelbaar bankje. Gemotiveerde instructeurs en meeslepende muziek stimuleren enorm. Tijdens de cardio-blokken werken de vetverbrandingssytemen op volle toeren, daarna wordt de aandacht gericht op spieroefeningen voor een strak lichaam. **(DUUR: 60 MIN.)**



BODYVIVE® is de low-impact groepsfitness-workout waarbij je zelf bepaalt hoe hard je wilt werken. Op meeslepende en inspirerende muziek leidt een speciaal opgeleide instructeur de groep stap voor stap door de oefeningen met VIVE ballen, VIVE tubes en eventueel handgewichten. Na afloop voel je je heerlijk jong en je bruijst van de energie. **(DUUR: 60 MIN.)**



Maak kennis met SH'BAM! Een eenvoudige les, maar met geweldig leuke dansmoves. Je danst op populaire hits die hoog in de hitlijsten staan, klanken die te horen zijn in de meest trendy discotheken over de hele wereld. Dit maakt SH'BAM tot een workout die mega gezellig is. Elke 45-minuten durende SH'BAM les is levendig, uniek en afwisselend, zoals bij alle andere Les Mills programma's! **(DUUR: 45 MIN.)**



De revolutionaire Zumba® is geïnspireerd door de Latijns-Amerikaanse dans en is een vetverbrandende, spierversterkende workout. Met Zumba heeft u nooit het gevoel dat u bezig bent met een workout, omdat het zo leuk is! Het geheim is een revolutionaire trainingstechniek genaamd "Ritmeprogressie". Met elke swingende Zumba® workout beweging werkt u aan uw onderlichaam, uw buikspieren, middel en uw bovenlichaam. **(DUUR: 60 MIN.)**



Perfect om de beginselen van Zumba onder de knie te krijgen. Het is ontwikkeld voor beginners, actieve ouderen en alle andere deelnemers die speciale aanpassingen nodig hebben voor een succesvolle workout. Leer de basis bewegingen van Zumba met dit dansprogramma vol vrolijke latijnse muziek die makkelijk te volgen is voor iedereen, ongeacht de leeftijd. **(DUUR: 60 MIN.)**



Dance N Shape is een cardioles met verschillende en makkelijk te volgen dansbewegingen om de algehele conditie te verbeteren. Daarnaast doe je in deze les afwisselende spierversterkende oefeningen met gebruik van verschillende materialen (zoals dumbbells, dynabands etc.). Als afsluiting een ontspannende coolingdown. Een les om zowel je figuur als je conditie te verbeteren op een gezellige en ritmische manier. **(DUUR: 60 MIN.)**



Kickfun is een nieuwe trend in aerobic-wereld. Het is een groepsles, waarbij gebruik wordt gemaakt van een KickBag. Er worden door de leden bokshandschoenen gedragen en op de KickBag worden verschillende boks- en traptechnieken aangeleerd op opzweepende muziek. In deze les vinden er opeenvolgende combinaties van stoot-, trap-, knie- en elleboogtechnieken plaats uit karate, taekwondo, boksen, kickboksen, thaiboksen, kung fu etc. **(DUUR: 60 MIN.)**



Het PowerHour is een uur lang knallen! Deze les is een combinatie van zowel kracht- als cardio training en gericht op het beter en energiever functioneren in het dagelijkse leven. Echte fitheid, op een atletische manier, maar dan wel voor alle niveaus toegankelijk. Uitermate geschikt voor de sporter die afwisseling zoekt en op een leuke manier resultaat wil bereiken zonder de beperkingen van cardio en fitness apparatuur. **(DUUR: 60 MIN.)**



Behoeft u aan een korte en toch volledige work out? Dan is Newstyle Shape iets voor jou! Tijdens deze les komen je grote spiergroepen aan bod. De oefeningen zorgen ook voor de verbetering van je houdingspijlen. Je doet de basis buikspieroefeningen en traint je rechte, schuine en onderste buikspieren. Voor je rug krijg je oefeningen gebaseerd op Pilates en Relaxercise. En je beenspieren ontwikkel je met lunges, squats en de hiplift. **(DUUR: 45 MIN.)**



Kenmerkend voor Bodyshape is dat alle spieren en spiergroepen worden getraind zodat de gehele lichaamsconditie verbetert en je figuur er daardoor beter uitziet. Bij deze trainingsvorm worden vaak hulpmiddelen als lichte gewichten, een step of dynabands gebruikt. De les begint met een deel cardio (wat kan variëren van step tot aerobics) gevolgd door de shape, waardoor je aan het eind van het uur je hele lichaam hebt getraind. **(DUUR: 60 MIN.)**



Pilates is een rustige oefenmethode voor het hele lichaam. De nadruk ligt op een correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse. Bij pilates gebruik je de buik, de onderrug en de bilspieren als centrum van je kracht. Hierdoor kan de rest van het lichaam vrij bewegen. Dit alles op rustige achtergrondmuziek. Deze pilates workout is zeer geschikt voor- en na de zwangerschap en bij rugklachten. **(DUUR: 60 MIN.)**



Vinyasa Yoga, ook wel Power Yoga genoemd is de bekendste vorm van Yoga. Tijdens deze les beweeg je op je ademhaling en staan de core strings centraal. Je werkt vanuit je centrum met een diepe geconcentreerde ademhaling die een zuurstofrijke beoefening brengt en je longinhoud vergroot. Je spieren worden flexibeler en krachtiger naarmate je vaker de lessen volgt. Begeleid door rustgevende muziek kom je ontspannen en fit uit deze les! **(DUUR: 60 MIN.)**

Uw Newstyle pas is bij ons het volgende waard:

- 100 uur per week open
- Elk uur groepslessen en meer dan 50 per dag
- Meer dan 250 groepslessen per week
- 10 groepsleszalen
- Persoonlijke aandacht
- Flexibele abonnementen
- Opschortmogelijkheden ivm vakantie
- BellyAttack tegen een lage prijs
- Powerplate
- Personal Training
- 365 dagen per jaar geopend
- Voedings- en trainingsadvies op maat
- Gratis koffie, thee en fruitsnacks
- Sauna's incl. relaxruimte en zonnebanken
- Kinderopvang
- Fysiotherapie en revalidatie
- Train op verschillende locaties in Utrecht en Maarsse

