

GROEPSFITNESS LESSEN

AQUAROBICS

Aquarobics is een dynamische en intensieve workout op muziek in ons zwembad. Onder deskundige begeleiding wordt er getraind om conditie en spierkracht te verbeteren en het lichaam in shape te brengen.

BODYBALANCE

BodyBalance is een Body & Mind groepsfitnessless. Deze les maakt gebruik van het traditionele yoga en tai-chi. Onderdelen zijn gecontroleerd ademen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie.

BODYPUMP/POWER

Een revolutionaire fitnessworkout die met behulp van een slang en gewichten alle spiergroepen aanpakt. Iedereen traint op zijn of haar eigen niveau. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht.

BODYSHAPE

Deze gevarieerde Billen, Benen en Buik groepstraining maakt uw lichaam strakker en sterker. De training is eenvoudig en effectief, en daardoor zeer geschikt voor beginners en gevorderden. U merkt dat de 'probleemzones' van uw lichaam er beter uit gaan zien (Low Impact).

BOXEN

Boxen is zowel een cardio- als krachttraining en is goed voor het hele lichaam. Door te boxen wordt je lichaam sterker en verbeter je je algemene gezondheid. Ook train je je evenwicht, coördinatie, reactievermogen en behouding. Boxen vermindert je stressniveau en je verbrandt extra calorieën – een krachtige combinatie om je buikvet te verminderen.

CXWORX™

In een CXWORX™ les zitten alle ingrediënten voor een sterker lichaam en een slanke taille. Met een sterke core word je sterker in alle dingen die je doet - het is de lijn die alle lichaamsdelen met elkaar verbindt. Bij CXWORX™ krijg je ook oefeningen voor stevigere heupen, billen en onderrug. Alle oefeningen in CXWORX™ hebben opties, dus het is uitdagend maar ook haalbaar voor je eigen fitnessniveau. Goed opgeleide instructeurs zorgen dat je de oefeningen uitvoert met een perfecte techniek. Bij CXWORX™ gebruik je niet alleen je eigen lichaamsgewicht, maar ook weerstandsbanden en gewichtschijven.

DANCE WORKOUT

Dance is een dynamisch, intensief, maar goed te volgen Dans- en shape-programma met zeer hoge FUN factor.

FIT+

Sporten voor de 60+ers. Er wordt gestart met 45 minuten bewegen in één van onze studio's of in de fitness onder leiding van een coach. Aansluitend wordt er gezellig een half uurtje koffie/thee gedronken in onze horeca om vervolgens onder begeleiding 45 minuten in het zwembad te bewegen. Elke eerste Fit+ van de maand wordt de koffie/thee aangeboden door Health & Sports Club Valkencourt.

GRIT CARDIO

Een niet te evenaren high-impact cardio workout, ontwikkeld om vet te verbranden en in no-time je atletische capaciteit te vergroten. Deze explosieve 30-minuten team training combineert high impact body weight oefeningen zonder gebruik van materialen. GRIT Cardio geeft je, onder leiding van een goed getrainde coach, de uitdaging en de intensiteit die je nodig hebt om je training een boost te geven!

GRIT STRENGTH

Een 30 minuten durende authentieke hardcore fitness workout die u echte fitness resultaten

bezorgt. Middels (HIIT) "high intensiteit interval training" tilt het uw fitness niveau naar een hoger level! De piek en herstelmomenten opgebouwd uit uitdagende workout blokken zullen u zowel fysiek als mentaal tot het ultieme drijven!

JOYWALKING

Met Joywalking kunt u lopen nu als indoorsport beoefenen. U loopt op een mechanische loopband met een hellingshoek van ±10°. Uw dijen en bilsieren worden sterker en het energieverbruik gaat omhoog waardoor u gemakkelijker afvalt. Iedereen kan aan deze workout meedoen!

#JUMP

#JUMP is een intensieve workout op een trampoline. Tijdens het trampolinespringen activeert u uw stofwisseling wat resulteert in een hoge vetverbranding. Het is een afwisselende training met een hoge mate van energieverbranding en snel zichtbare en voelbare resultaten. Het springen versterkt de rug- en buikspieren. Deze workout duurt 45 minuten en is geschikt voor elke leeftijd.

SHOT OUTDOOR

Deze kracht – cardio Outdoor HIIT workout is een interval training met hoge intensiteit afwisselend met korte rustperiodes. Door die explosieve intervallen van inspanning wordt het hart getraind om sneller meer bloed rond te pompen, dit resulteert uiteindelijk in langer uithoudingsvermogen. De korte pauzes zorgen ervoor dat het lichaam een constante hoge energieverbranding heeft.

SPINNING

De indoor fiets-workout waarbij u fietst op het ritme van krachtige muziek. Neem het op tegen het terrein en laat u leiden door heuvels, over vlaktes, over bergtoppen, door tijndriten en intervaltraining. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau werken aan kracht en conditie. De XL-variant duurt 85 minuten, duurt u die uitdaging aan?

SPRINT CYCLE

Dertig minuten High Intensity Interval Training (HIIT) op de fiets, met snel resultaat. Het is een korte, intense workout waarbij u fysiek en mentaal uitgedaagd wordt. De impact op het lijf is laag maar het resultaat hoog! De Sprint workout zorgt ervoor dat u nog uren na de training in uw vetverbranding blijft. De les bestaat uit intense blokken werk met daar tussenin een korte rustperiode.

TOTAL WORKOUT

Een groepstraining waarbij de nadruk ligt op conditie-training en spierversterkende oefeningen. Het is een work-out voor het hele lichaam waarbij gebruik gemaakt wordt van diverse materialen om de weerstand te verhogen. Leuke danscombinaties en intensieve bewegingen zorgen elke les weer voor een totale lichamelijke uitdaging. (High Impact)

XCORE

Xco-Trainer is een geanodiseerde aluminiumbuis die gevuld is met grit. Bij elke beweging die u maakt, beweegt de massa heen en weer van deksel naar deksel. Doordat het grit doorschiet aan het begin van elke teruggaande beweging, worden de spieren extra belast. Dit noemt men de "Reactive Impact". Met de Xco-Trainer traint u op een veilige en effectieve manier uw buik-, rug-, been- en armspieren. Sporten met de Xco-Trainer is: Spierversterking, figuurverbetering, conditie-training, verbranding calorieën, stabiliteit en flexibiliteit, de ideale core training, verbetering lichaamshouding en ook heel veel fun! De Xco trainer is af te halen bij de receptie.

YOGASCHOOL LESSEN

BODYBALANCE

BodyBalance is de Yoga, Tai Chi, Pilates workout waarbij je flexibiliteit en kracht opbouwt en je een gevoel krijgt van rust en kalmte. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig gestructureerde series van stretches, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.

EASY FLOW YOGA

Een goede manier om op een rustig tempo flexibiliteit en kracht op te bouwen. De Easy Flow is een rustigere les als de Power Yoga, maar zeker met voldoende uitdaging. De focus ligt op de ademhaling, ontspanning en verdieping in de houdingen. Het geeft inzicht in de grondtechnieken van de yoga en biedt de basis van andere actievare yogavormen. Ideaal voor beginners die actief met het lichaam aan de slag willen gaan. Ook fijn voor de meer ervaren yogi's om weer even aandacht te besteden aan de basisprincipes.

HATHA YOGA

Hatha Yoga is de meest traditionele yogastijl en de basis van waaruit de andere yogavormen zijn voortgekomen. Deze les heeft een vaste opbouw van verschillende ademhalingsoefeningen, losse houdingen en ontspanning. Je bouwt zowel flexibiliteit als kracht op en voelt je meer in balans, je ervaart meer eenheid tussen lichaam en geest. Door de klassieke benadering ligt de focus op persoonlijke groei en bewustwording.

POWER YOGA:

Power Yoga is een krachtige, dynamische vorm van stretchen en trainen van het lichaam. Men maakt tijdens een les energie aan in het lijf, dit zorgt voor een vitaal gevoel en ondersteunt de conditie. Om energie te maken werken we in een flow, dit houdt in dat de oefeningen (asanas)

elkaar in een constante beweging opvolgen. Hierdoor leert men de ademhaling gecontroleerd te gebruiken. PowerYoga versterkt de concentratie en geeft een bewust contact met het lichaam. T.a.v. de spieren werkt PowerYoga zowel stretchend als versterkend. PowerYoga heeft een lage instapdrempel en is daarmee geschikt voor iedereen.

MIND-IN-BALANCE

Mind-in-Balance is een rustige les die de kracht van de geest traint. Vanuit lichte beweging werken we naar absolute rust. Hiervoor gebruiken we yogahoudingen, ademhalingsoefeningen, mindfulness en meditatietechnieken. Mind-in-Balance draait om het verbeteren van het algemeen welbevinden, zoals het verlagen van het stressniveau, en het herstellen van de balans tussen lichaam en geest.

PILATES

Pilates is een bewegingsleer waarbij wordt gewerkt vanuit het zogenaamde powerhouse, dit zijn de buik-, rug-, bil- en bovenbeenspieren. Door middel van controle, precisie, vloeiende bewegingen en ademhaling zorgt Pilates voor sterke spieren, een betere houding, souplesse en een beter lichaamsbewustzijn. Pilates is voor iedereen en kan beoefend worden bij lichamelijke klachten of juist bij een topconditie!

YIN YOGA

Yin Yoga is een rustige en toch uitdagende yogastijl waarbij je langere tijd (2 - 5 minuten) in een houding blijft. Terwijl je spieren zoveel mogelijk ontspannen blijven, werken we aan meer beweeglijkheid in het bindweefsel waardoor je lichaam soepeler wordt. Yin Yoga is daarom een perfecte aanvulling op sport. Iedereen kan Yin Yoga beoefenen, het is ook zeer geschikt voor mensen met bijvoorbeeld rugklachten, artrose, reuma en stressgerelateerde klachten.

KIDZZ LESSEN

RAKETZWEMMEN-ABC

Kinderen kunnen vanaf 4,5 jaar starten met ABC-zwemlessen. Bij het A zwemmen wordt er altijd les gegeven aan 3 kinderen (2x 30 min. per week). Tijdens het B en C zwemmen geeft 1 instructeur per zwemgroep les aan maximaal 4 à 5 kinderen in een groep. Tijdens de 2 maandelijks oudergesprekken worden de vorderingen van de kinderen besproken. Het diploma zwemmen vindt plaats in ons eigen bad. Na afloop ontvangen de kinderen een wettelijk erkend diploma vanuit Zwemonderwijs Nederland (ZON). Indien u meer informatie wilt, verzoekten wij u contact met ons op te nemen via zwemles@valkencourt.nl.

BABY/PEUTER ZWEMMEN

Voor baby's en peuters vanaf 4 maanden tot 4 jaar, organiseren we speelse bewegingslessen. Onder professionele begeleiding krijgt u samen met uw baby of peuter les in een aantal basisvaardigheden, met veel aandacht voor de motoriek, gevoelsontwikkeling en sociale vaardigheid van uw kind. Aanmelden kan via zwemles@valkencourt.nl. Indien u én uw kind lid zijn van de all-in club (ouder-kind(eren)/gezinsabonnement) is het baby/peuter zwemmen gratis!

JUDO

Een aanvals- en verdedigingssport voor zowel meisjes als jongens. Judo betekent de zachte weg en alle worpen en grepen zijn zo ontworpen dat kans op pijn geminimaliseerd is. Alle grondvormen van bewegen komen samen waardoor de motoriek van het kind verbetert. Hij/zij zal leren vallen, rollen, werpen en controle uitvoeren. De effecten zijn snel merkbaar: meer zelfvertrouwen,

betere ontwikkeling basismotoriek en ze leren spelenderwijs omgaan met andere kinderen.

KIDZZ DEFENCE

Een jiu jitsu georiënteerde les waarbij kinderen zichzelf leren verdedigen d.m.v. verschillende aanvals- en verdedigingstechnieken. Dit versterkt het zelfvertrouwen enorm.

KIDZZ SPORT

Kidzz Sport is een les waar kinderen spelenderwijs kennis maken met verschillende sporten zoals voetbal, volleybal, tennis, maar ook verschillende estafettevormen of andere spelvormen. Kidzz Sport is voornamelijk erg leuk! Daarnaast verbetert het de conditie en de motoriek.

TEENAGE FITNESS

Ook teenagers mogen onder begeleiding van een Fitnesscoach aan de slag in de fitness. Zo kunnen zij met hun eigen trainingsprogramma werken aan hun conditie door kennis te maken met de basis van spierkracht. Wij bieden deze mogelijkheid voor kinderen vanaf 15 jaar, voor kinderen jonger dan 15 jaar is het binnen onze Club niet toegestaan om gebruik te maken van spierversterkende apparatuur.

KIDZZ YOGA

Tijdens onze KidzzYoga lessen bieden we kinderen van 5-10 jaar op een speelse manier yoga aan. Via spel en verhaal lopen we met hen door de verschillende houdingen. We leren kinderen de invloed van ademen op ontspannen. Yoga kan kinderen laten ervaren hoe zij "prikkelvrije" momenten kunnen creëren voor zichzelf. Dit geeft op de lange termijn een stevige basis voor hun intuïtieve ingevingen.

Voor roosterwijzigingen en/of extra informatie download onze MyWellness-App!



Health & Sports Club Valkencourt



WINTER ROOSTER

VAN 1 JAN T/M 31 MRT 2019

meer dan

85


LESSEN per week

- Groepsfitness Rooster
- Yoga School Valkenswaard
- Outdoor trainingen
- Kidzz activiteiten
- Virtual on demand groepslessen

1 JAN

T/M 31 MRT

KIDZZ CLUB OPENINGSTIJDEN MAANDAG T/M VRIJDAG: 8:45 uur - 12:00 uur
(Kinderopvang) ZATERDAG & ZONDAG: 8:45 uur - 13:00 uur

	STUDIO 1	STUDIO 2	STUDIO 3 / OUTDOOR	YOGA SCHOOL	ZWEM-BAD	FITNESS	VIRTUAL ON DEMAND*	KIDZZ LESSEN	
MAANDAG	09.00	TOTAL WORKOUT		PILATES					
	09.30					CORE & BALANCE			
	10.00		JOYWALKING						
	10.15								
	11.00				11.15: AQUAROBICS				
	13.30							16.00 - 18.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC	
	16.00			JUDO (5-8)		16.00 - 18.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC			JUDO (5-8)
	16.45			KIDZZ DEFENCE (8+)					KIDZZ DEFENCE (8+)
	18.00	GRIT CARDIO (30 min)							18.00 - 20.00 uur: TEENAGE FITNESS*
	18.30	GRIT STRENGTH (30 min)							
19.00	BODYPUMP/POWER		DANCE WORKOUT	EASY FLOW YOGA					
19.30		SPINNING			AQUAROBICS				
20.00	BODYBALANCE			BODYBALANCE					
DINSDAG	08.00								
	09.00	BODYSHAPE		YIN YOGA					
	09.30					CORE & BALANCE			
	10.00	DANCE WORKOUT		MIND-IN-BALANCE					
	11.15				11.15: AQUAROBICS				
	13.30	FIT+							
	14.45					14.45: FIT+ AQUA			
	16.00								
	18.30	GRIT STRENGTH (30 min)				16.00 - 19.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC		16.00 - 19.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC	
	19.00	XCORE	SPRINT (30 min)		POWER YOGA				
19.30	19.45: BOKSEN	SPINNING					18.00 - 20.00 uur: TEENAGE FITNESS*		
20.00									
WOENSDAG	09.00	TOTAL WORKOUT	SPINNING					BABYZWEMMEN(0-2)	
	09.30					CORE & BALANCE			
	10.00		JOYWALKING					PEUTERZWEMMEN(2-4)	
	13.00							13.00 - 17.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC	
	16.00					13.00 - 17.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC			
	18.30							18.00 - 20.00 uur: TEENAGE FITNESS*	
	19.00	BODYBALANCE		GRIT STRENGTH (30 min)	BODYBALANCE				
	19.30			#JUMP	19.00: YIN YOGA				
	20.00	CXWORX (30 min)			HATHA YOGA				
	20.30	TOTAL WORKOUT (HIIT) (45 min)							
DONDERDAG	09.00	BODYPUMP/POWER							
	10.00			DANCE WORKOUT					
	11.00				PILATES				
	16.15				MIND-IN-BALANCE	11.15: AQUAROBICS			
	17.00								
	17.15					16.00 - 18.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC		16.00 - 18.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC	
	18.30			#JUMP					
	19.00	XCORE (HIIT) (30 min)			PILATES				
	19.30	BODYPUMP/POWER	SPRINT (30 min)	DANCE WORKOUT		AQUAROBICS	CORE & BALANCE	18.00 - 20.00 uur: TEENAGE FITNESS*	
	20.00		SPINNING		MIND-IN-BALANCE				
20.30	CORE (30 min)								
VRIJDAG	09.00	BODYSHAPE	SPINNING						
	09.30					CORE & BALANCE			
	10.00	BODYBALANCE	JOYWALKING		BODYBALANCE				
	14.00	13.30: FIT+				14.45: FIT+ AQUA			
	17.00							16.00 - 19.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC	
	18.00	18.30: BOKSEN				16.00 - 19.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC			
	19.00							19.00 - 20.00 uur: TEENAGE FITNESS*	
	19.30								
	20.00								
	ZATERDAG	09.00	BODYPUMP/POWER		GRIT STRENGTH		09.00 - 12.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC		09.00 - 12.00 uur: RAKETZWEMMEN-ABC
09.30			SPRINT (30 min)	10.00: KIDZZ JUMP (5-14)				10.00: KIDZZ JUMP (5-14)	
10.00		TOTAL WORKOUT	SPINNING	HARDLOPEN	POWER YOGA				
10.30									
11.00				#JUMP				13.00 - 14.00 uur: TEENAGE FITNESS*	
14.00									
ZONDAG	09.00								
	09.30					CORE & BALANCE			
	10.00	ZUMBA	SPINNING	GRIT CARDIO (30 min)	YIN YOGA			KIDZZ SPORT (5-7)	
	10.30			CXWORX (30 min)				KIDZZ SPORT (8-11)	
	11.00	BODYBALANCE			KIDZZ YOGA (5-10) (45m)			KIDZZ YOGA (5-10) (45m)	
11.30				11.00: BODYBALANCE					

MAAK KENNIS MET...

SPINNING XCORE JANUARI

#JUMP FEBRUARI

MAART



OMNIA HIIT

DI + DO: 19.30 UUR



Leden van Health & Sports Club Valkencourt kunnen vanaf € 2,25 per week onbeperkt deelnemen aan de lessen van Yoga School Valkenswaard.

LAATSTE ZATERDAG VAN DE MAAND DIPLOMA-ZWEMMEN (Onder voorbehoud)

* Let op: De Club is gerechtigd één of meerdere Virtual On-Demand Groepslessen tijdelijk op te schorten of aan te passen zonder opgave van reden en zonder recht op restitutie. Deze opschorting zal vooraf bij de Virtuele Groepslesruimte of bij de Receptie van de Club kenbaar worden gemaakt.