



grote zaal

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag		zaterdag	zondag
09.00 uur						09.30		
10.00 uur						10.30		
13.30 uur						11.30		
18.00 uur								
19.00 uur								
20.00 uur								
21.00 uur								

Je kunt je groepsles reserveren bij de reserveercomputer in de club of via onze website: living-well.nl

kleine zaal

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag		zaterdag	zondag
09.00 uur						09.30		
10.00 uur						10.30		
19.00 uur						11.30		
20.00 uur								
21.00 uur								

rpm zaal

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag		zaterdag	zondag
09.00 uur						09.30		
10.00 uur						10.30		
13.30 uur						11.30		
18.00 uur								
19.00 uur								
20.00 uur								
21.00 uur								

Wil je meer informatie over onze groepslessen? Kijk dan aan de achterzijde van dit blad of vraag het aan een van onze medewerkers bij receptie.

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 07.00 - 22.00 uur
Zaterdag 09.00 - 13.00 uur
Zondag 09.00 - 13.00 uur

Adres

Newtonweg 16
tel.: (0183) 61 77 22
www.living-well.nl





Indoor cycling training, conditioneel, voor iedereen geschikt. (45 min.)

Een RPM®- training is een workout in groepsverband op een soort mountainbike, waarbij gefietst wordt op het ritme van de muziek. Gedurende de workout wordt de weerstand van het vliegwiel regelmatig gewijzigd, zodat een soort intervaltraining ontstaat. Daarna kunnen verschillende oefeningen gedaan worden, zoals bijvoorbeeld het staan-zitten, zittende klim, sprint enz.



Virtuele indoor cycling training, conditioneel, voor iedereen geschikt. (45 min.)

Een baanbrekend indoor cycling programma, beleef binnen wat je ook buiten ziet. Niet alleen de muziek en de choreografie nemen je mee over een uitdagend parcours, maar ook beelden vertoond op een groot scherm. Een virtuele instructeur neemt het buitenfietsen dus lichamelijk en visueel naar binnen.



Conditioneel, benen/billen gericht, voor iedereen geschikt. (60 min.)

BODYSTEP® is waar iedereen op heeft gewacht: Een (r)evolutie op het gebied van steps! Het nieuwste en ultieme stepprogramma op basis van toegankelijke en afwisselende combinaties met als doel een optimaal trainingsresultaat. BODYSTEP® staat voor kwaliteit, veiligheid en resultaat.



Spierversterkend, voor iedereen geschikt. (60 min.)

Het BODYPUMP® programma bestaat uit een revolutionaire 60 minuten durende fitness workout met behulp van een stang en gewichten waarin alle spiergroepen gebruikt worden. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau trainen. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht.



Conditioneel, vechtsport gericht, voor iedereen geschikt. (60 min.)

BODYCOMBAT® is een groepsprogramma op basis van bewegingen uit verschillende vechtsporten, waaronder karate, boksen en tai-chi. Dit betekent dat er bij BODYCOMBAT® niet alleen intensieve en explosieve, maar ook rustige en ontspannende bewegingen worden uitgevoerd, gericht op evenwicht, concentratie en coördinatie.



Conditioneel, fun en dance, voor iedereen geschikt. (60 min.)

BODYJAM® is een sensationele dance-workout met een mix van de leukste bewegingen uit hip-hop, latin, disco en funk. Op de sounds van de laatste hits word je bij BODYJAM® in een mum van tijd in hogere sferen gebracht, zodat je snel vergeet dat je bezig bent met een workout. De nadruk ligt op plezier, terwijl de intensiteit van de workout toch zeker niet onderschat mag worden.



Conditioneel, voor iedereen met een redelijke lichamelijke fitheid. (60 min.)

Bij BODYATTACK® worden geen materialen gebruikt. Het enige dat je nodig hebt, is een paar goede sportschoenen en een beetje lef! BODYATTACK® is gericht op uithoudingsvermogen en calorie-verbruik en verbetert je hart- en longfunctie zodat je de inspanningen, tijdens andere vormen van sport, makkelijker aankunt.



Lenigheid en balans, voor iedereen geschikt. (60 min.)

BODYBALANCE® is een body & mind groepsfitnessles. Deze les maakt gebruik van het traditionele Yoga, Tai Chi en Pilates. Onderdelen van BODYBALANCE® zijn gecontroleerd ademen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie. Na de les voel je je herboren, in balans en stressvrij.



Conditioneel, fun en dance, voor iedereen geschikt. (45 min.)

SH'BAM® is een fullbody workout door middel van eenvoudige dansbewegingen op de nieuwste top-40 hits, dancemuziek, remixen van bekende classics en moderne Latin-tracks. Fun, fun, fun!



Conditioneel en spierversterkend, voor iedereen geschikt. (60 min.)

BODYVIVE® is een ideaal programma voor o.a. de beginnende sporter, de sporter met ietwat overgewicht of voor de sporter die voorkeur geeft aan wat minder heftige groepsles. De inspirerende muziek uit de jaren '60 en '70, maar ook hedendaagse muziek zorgen voor veel fun en gezelligheid. Er wordt gebruik gemaakt van een kleine bal en een elastiek.

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 07.00 - 22.00 uur
Zaterdag 09.00 - 13.00 uur
Zondag 09.00 - 13.00 uur

Adres

Newtonweg 16
tel.: (0183) 61 77 22
www.living-well.nl

Living Well...
more than just fitness!

