



UURROOSTER GROEPSLESSEN VISION 21 – KNOCKE

Vanaf maandag 13 september 2010 !

Maandag	08.45 – 09.45	V - BBB
	18.00 - 19.00	V - Power
	19.00 – 20.00	V - Mix Training
	19.00 - 20.00	V - Cycling 2
Dinsdag	08.45 – 09.45	V - Burner BBB
	10.00 – 11.00	V - Cycling 2
	19.00 – 20.00	V - Burner BBB
	19.00 – 20.00	V - Cycling 3
Woensdag	08.45 – 09.45	V - Body-Styling
	19.00 – 20.00	V - Bootcamp
	<u>19.00 – 20.30</u>	V - Cycling 3
	20.00 – 21.00	V - BBB
Donderdag	08.45 – 09.45	V - Step & Shape
	10.00 – 11.00	V - Basic BBB
	10.00 – 11.00	V - Cycling 2
	19.00 – 20.00	V - Zumba
	19.00 – 20.00	V - Cycling 1
	20.00 – 21.00	V - Power
Vrijdag	08.45 – 09.45	V - Zumba & BBB
	17.00 - 18.00	V - Body-Styling
Zaterdag	10.00 – 11.00	V - Body Workout
	11.00 – 12.00	V - Cycling 2
Zondag	10.00 – 11.00	V - AB Tonic





V - BBB

Figuurtraining met het accent op het verstevigen van Buik, Billen & Borst.

Bij de V - Basic BBB zal steeds meer uitleg gegeven worden zodat beginners zeker kunnen volgen.

V - Power

Een uitdagende les, geschikt voor zowel mannen als vrouwen, beginners als gevorderden.

Met een barbell komen alle spiergroepen uitgebreid aan bod, dit is een training gericht op spierversteviging.

V - Mix Training

Voor iedereen die van afwisseling houdt, met als hoofdthema's Hi-Lo combo, step, tai-bo, zumba en circuittraining gevolgd door 20 min buik en bips!

V - Cycling

Is een opwindende en actieve training op de fiets met swingende muziek. Het is de ideale workout voor iedereen die aan de fietsconditie wil werken, lessen zijn van 1 (easy) tot 3 (gevorderd).

V - Bootcamp

Een grensverleggende les voor iedere sporter! Intensieve workout gericht op cardio- en krachttraining.

V - Body-Styling

Een les die start met een lichte opwarming gevolgd door 45 min grondoefeningen, bestaande uit Pilates, yoga, Callenetics, stretch en relaxatie !

V - Step & Shape

Calorieën weg stappen is het motto van deze les. Dit is een intensieve les waarbij de passen worden gegoten in een choreografie waar vrijwel iedereen kan aan deelnemen.

V - Burner BBB

Dit is een gevarieerde workout met de nadruk op vetverbranding, maar vooral ook fun en easy aerobic/step met veel herhalingen, zodat iedereen makkelijk kan volgen. Nadien aangevuld met spierverstevigende oefeningen voor Billen, Buik en Borst.

V - Zumba

V - Zumba combineert de meest effectieve oefeningen met de exotische ritmes van salsa, merengue, samba, calypso, reggaeton en hiphop. De opzwepende muziek en de leuke bewegingen zorgen ervoor dat je niet eens door hebt dat je bezig bent met een geweldige training!

V - Zumba & BBB

V - Zumba & BBB combineert de basis Zumba pasjes met een mix van kracht & verstevigingsoef.

V - Body Workout

Een gevarieerde workout met oefeningen voor het hele lichaam, dit geeft u een gesculpteerde look!

V - AB Tonic

Droom je van een strakke, platte buik, een stevige rug, een spierkorset welke je romp stabiliseert ? Dan mag je deze ochtendles op zondag niet missen !

