

# LESROOSTER

PERIODE  
VANAF 1 MEI '24

maandag		dinsdag		woensdag		donderdag		vrijdag		zaterdag	
<b>groepslessen</b>		<b>groepslessen</b>		<b>groepslessen</b>		<b>groepslessen</b>		<b>groepslessen</b>		<b>groepslessen</b>	
09:30-10:15	Fit+ gym	09:30-10:30	Body Shape	09:00-10:00	Pilates	09:30-10:15	Fit+ gym	09:30-10:30	Body Shape	09:30-10:30	Club Power
		10:30-11:30	Pilates	10:00-11:00	Pilates			10:30-11:30	Club Yoga		
										<b>fitness lessen</b>	
19:00-20:00	Total Body	18:30-19:30	Pilates	18:30-19:30	Club Power	19:00-20:00	Club Yoga			10:00-10:30	Functionele training
20:00-21:00	Club Yoga	19:30-20:30	Club Power	19:30-20:30	Total Body						
										<b>zondag</b>	
<b>fitness lessen</b>		<b>fitness lessen</b>		<b>fitness lessen</b>		<b>fitness lessen</b>		<b>fitness lessen</b>		<b>groepslessen</b>	
09:15-9:45	Functionele training			09:15-9:45	Functionele training					08:30-09:30	Pilates
09:45-10:00	Buikspiersessie			09:45-10:00	Buikspiersessie					09:30-10:30	Club Power
19:00-19:30	Functionele training					19:00-19:30	Functionele training			10:30-11:30	Pilates
19:30-19:45	Buikspiersessie					19:30-19:45	Buikspiersessie			<b>fitness lessen</b>	

ANYTIME FITNESS

Heerlen-Centrum



# INFORMATIE



## Club Power

ClubPower (Pump) is een zeer effectieve groepstraining waarbij je werkt aan je spierkracht en een sterker, strakker lichaam. Je voelt je fitter en krijgt meer energie & kracht. Geschikt voor iedereen: vrouwen en mannen, beginners en gevorderden, jong en oud.

## Club Yoga

Club Yoga is een training waarmee je werkt aan je lichaam en geest. Fitheid is veel meer dan fysiek sterk zijn, ook je geest moet in conditie zijn. De les is geschikt voor een brede doelgroep ongeacht leeftijd, niveau en geslacht. De yogaoefeningen hebben als doel de spieren sterker en langer te maken, maar geven je toch een ontspannen gevoel. Je verlaat de les met een leeg hoofd, een gezond lichaam en nieuwe energie.

## Fit+ Gym

50 Fit is gericht op het verbeteren van fitheid en lenigheid. Naast het feit dat voldoende bewegen positieve neveneffecten heeft, is het vooral erg plezierig en leuk om te doen. De activiteiten en materialen sluiten aan bij de wensen en mogelijkheden van de deelnemers.

## Body Shape / Total Body

Body Shape / Total Body is een leuke, afwisselende les met een combinatie van conditie- en krachtoefeningen voor de buik, billen en benen. Je verbrandt door deze combinatie veel calorieën en werkt aan het strakker maken van je lichaam. De les is voor zowel beginners als gevorderde sporters.

## Pilates

Bij een Pilates les wordt er gestreefd naar een optimale balans tussen kracht en flexibiliteit. Pilates helpt je om zowel geestelijk als lichamelijk beter in balans te raken. Pilates legt de nadruk op een correcte ademhaling en juiste uitlijning van de rug en het bekken. Je werkt op een ontspannen manier aan lange, slanke spieren. Iedereen kan deelnemen aan Pilates.

## Club Virtual Spinning

Volg individueel een virtuele spinning route bij AnytimeFitness wanneer het jou uit komt. We nemen je mee naar de mooiste plekken ter wereld.

Laat je meeslepen door de prachtige routebeelden en uitdagende muziek. Jouw indoor cyclingles is niet alleen een workout, maar verandert in een belevenis.

## Functionele training

Wil je meer plezier in je trainingsschema of ben je toe aan een nieuwe uitdaging? Doe dan mee met onze functionele training! Dit leuke trainingsconcept is een kleine circuit-groepstraining, waarbij je in 30-45 minuten alles uit je workout haalt. Wil je veel calorieën verbranden en werken aan kracht, conditie, spieruithoudingsvermogen of 'core strength'? Doe mee!

## Buikspiersessie

Het buikspierkwartier bij Anytime Fitness is een 15 minuten durende spierversterkende fitness training in groepsverband waar de focus ligt op je buik- en rugspieren. Door de afwisselende oefeningen en motivatie van onze trainers is opgeven geen optie!

### Aandachtspunten:

- Doe je voor de eerste keer mee met een les? Geef dit aan bij de instructeur!
- Neem altijd een grote handdoek/badlaken en drinken mee, dit is verplicht
- Wil je meedoen aan een les? Reserveer je plek via de Anytime Fitness APP