

LESROOSTER ZONDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL
07.00					
08.00					
09.00					
10.00	PILATES 09.30				
11.00	BODY SHAPE 10.30				SPINNING 10.30
12.00	STEP 2 11.30	TOTAL CORE 11.30	KINDER INSTUIF 10.00	FAMILY SWIM 10.00	SPINNING LIGHT 11.30
13.00					
14.00		HATHA YOGA 14.00			
15.00					
16.00					
17.00					
18.00					
19.00					
20.00					
21.00					
22.00					

KINDER & TIENER LESSEN:

ABC Swim: Zwemmen in kleine groepjes voor je A, B of C diploma. **Baby & Peuter swim:** (0-4 jaar) Laat uw kind op een leuke manier kennismaken met water. **Combat kids:** Zelfverdedigings les voor 6-9 en 10-15 jarige kinderen. **Family Swim:** Vrij zwemmen voor het hele gezin, kinderen. **Judo:** Al spelend leren vallen en stoeten volgens de Oosterse filosofie voor 3-17 jaar. **Junior Moves:** (6-8 jaar) Leer de nieuwste moves die je gezien hebt op TMF. **Kinderinstuif:** Les vol actie en plezier voor kinderen van 4-12 jaar. **Mini Dance:** (3-6 jaar) Lekker bewegen op muziek voor de allerkleinsten. **Karate Kids:** (6-15 jaar) Aanvals en verdedigingssport voor kinderen. **Taekwondo Kids:** Zelfverdedigingstraining met voeten "tae" en handen "kwon", met als doel "do" het versterken van je persoonlijkheid. **Tiener Kick Fun (& Junior Kick Fun):** (8-12 jaar) (13-15 jaar) Een mix van elementen uit vechtsport en aerobics waarbij je met 2 personen op 1 kickbag werkt. The ultimate workout. **Tiener Streetdance:** Op coole muziek doe je alle bewegingen van de nieuwste clips na. (9-12 jaar)

BODY & MIND LESSEN:

Balancy: Ter bevordering van lenigheid, coördinatie en balans in lichaam en geest. **Hatha Yoga:** Klassieke yoga met meer aandacht voor houding, ademhaling en meditatie. **Pilates:** Oefeningen met nadruk op een correcte ademhaling en juiste balans tussen souplesse en kracht. **Power Yoga:** Licht inspannende oefeningen voor spierkracht en balans en ontspanning voor de geest.

CONDITIONELE & SPIERVERSTEVIGING LESSEN:

Bootcamp: Conditionele intervaltraining, de ultieme caloriekiller. **Fatattack:** De ultieme les voor vetverbranding. Dit moet je ervaren. **Body Pump:** Klassikale fitnessstraining voor elk niveau en iedere spiergroep. Met behulp van een halter met gewichten. **Step Shape:** Steppen op basisniveau en spierversterkende oefeningen. Voor alle niveaus.

Kick Fun: Een mix van elementen uit vechtsport en aerobics waarbij je met 2 personen op 1 kickbag werkt. The ultimate workout. **Lady Boxing:** Zelfverdedigingsles voor vrouwen. **Body Shape:** Een afwisselende les met als doel spieruithoudingsvermogen van elke spiergroep. Er wordt gebruik gemaakt van diverse materialen. **Spinning:** Fietsen met nadruk op uithoudingsvermogen. Op je eigen niveau maximaal inspannen. **Spinning Light:** Fietsen met nadruk op uithoudingsvermogen, zonder piekbelasting. Ideaal voor conditieopbouw en vetverbranding. **Total Core:** de optimale buik/rug workout voor iedereen.

CHOREOGRAFIE

Cardio Dance: Een intensieve workout met invloeden van Gogo, Latin en cardiofunk. De ideale workout om te dansen en alles om je heen even te vergeten. **Low Impact:** Bekende aerobics bewegingen gemixed met nieuwe "funky moves". **Street Dance:** Leer een choreografie op een bepaald HipHop- of R&B nummer en deze workout wordt 3 weken herhaald zodat je alle moves goed kunt leren. **Step 1:** De routines op de step wegen enig basis uithoudingsvermogen en coördinatie. Goede calorieverbranding. **Step 2:** Een gevorderde Steples waarbij verwacht wordt dat u de basispassen beheerst. Deze les is goed voor je coördinatie, uithoudingsvermogen, spierverstevinging en heeft een hoge vetverbranding. **Urban Dance:** Mix van HipHop, Salsa, Ragga op de laatste urban hits. **Zumba:** Dé latin dans sensatie van het moment.

OVERIG:

Aquarobics: Aerobics in het zwembad. Ook zeer geschikt voor mensen met spier- en gewichtsblessures. **Bodyvive:** Groepsfitness voor actieve 50-plussers / beginnende sporters. Werken aan meer spierkracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit. Ook bijzonder geschikt bij herintreden na een blessure. **Fifty Fit:** Een plezierige vorm van lichaamsbeweging in het water, speciaal voor 50- plussers, want bij gezond en actief ouder worden hoort bewegen. Er wordt wisselend gewerkt aan heupen, schouders en wervels in een ontspannen sfeer. **Fysio Swim 1:** De ideale manier van trainen voor alle spiergroepen in het zwembad. Met medische indicatie. **Fysio Swim 2:** De ideale manier van trainen voor alle spiergroepen in het zwembad. Zonder medische indicatie. **Looptraining:** Buitentraining voor beginners en gevorderden. Onder begeleiding van een deskundige instructeur. **Powerplate:** Workout voor diverse spiergroepen op de trilplaat. Een weinig belastende methode om de spieren op een explosieve manier te stimuleren. **Nordic Walking:** Een intensieve manier om je lichaam extra te stimuleren tijdens het (buiten) lopen; door een goede techniek en Nordic Walking stokken.

VECHTSPORTEN (BUDO)

Kickboxen: Zelfverdedigingssport met traptechnieken en Westerse bokstechnieken.

ALGEMENE OPMERKINGEN

- Deelnemers komen op het aangegeven tijdstip om mee te doen met de les.
- Neem altijd een handdoek mee in de zaal.
- Geen tassen of andere persoonlijke eigendommen meenemen in de les.
- Ruim na gebruik het materiaal weer netjes op.
- Bij deelname aan een spinningles dient voor aanvang van de les een kaartje bij de receptie afgehaald te worden.
- Bij deelname aan een spinningles maken deelnemers na de les de door hun gebruikte fiets schoon.

■ Niveau 1 ■ Niveau 2 ■ Kids



ROOSTER

1 JANUARI T/M 31 MAART 2010

SPECIAL SPORTS AMSTELVEEN

Special Sports • Escapade 1 • 1183 NM Amstelveen
Tel. 020 - 347 17 17 • www.specialsports.com



LESROOSTER MAANDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL
07.00					
08.00			BASIC KICK FUN 07.30		
09.00	BODYPUMP 09.15	PILATES 09.30		FYSIO SWIM 2 09.00	
10.00	BOOTCAMP 10.15	BODYWIVE 10.30	KICK FUN 10.00	FYSIO SWIM 2 10.00	
11.00					
12.00					
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00	KARATE KIDS 17.00	TAEKWONDO KIDS 17.30	TENNIS 15.00	ABC ZWEMMEN 16.00	
18.00	PILATES 18.00	KICKBOXEN 18.30			
19.00	LOW IMPACT 19.00		KICK FUN 19.00	AQUAROBICS 19.15	SPINNING 19.30
20.00	STEP 2 20.00				
21.00	STREET DANCE 21.00		VOETBAL 20.00		
22.00					

LESROOSTER DINSDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL
07.00					
08.00					
09.00	LATINSHAPE 09.15	BALANCY 09.30		FYSIO SWIM 1 09.00	
10.00			FAT ATTACK 10.15	FYSIO SWIM 2 10.00	
11.00					
12.00		HATHA YOGA 11.30			
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00			TENNIS 15.30	ABC ZWEMMEN 16.00	
18.00					
19.00	STEP SHAPE 18.15		FAT ATTACK 19.00	AQUAROBICS 19.00	SPINNING 19.30
20.00	ZUMBA 19.15				
21.00	BODYPUMP 20.15	POWER YOGA 21.00	VOLLEYBAL 20.00		SPINNING LIGHT 20.30
22.00					

LESROOSTER WOENSDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL
07.00					
08.00					
09.00	BODY SHAPE 09.15			BABYSWIM	SPINNING 09.30
10.00	STEP 1 10.15	POWER YOGA 10.30		PEUTERSWIM	
11.00				FIFTY FIT 10.30	
12.00					
13.00					
14.00	JUDO 6 t/m 9 jr 14.00			ABC ZWEMMEN 13.30	
15.00	JUDO 3 t/m 5 jr 15.00		KINDER INSTUIF 14.00 + MINIDANCE 16.00		
16.00					
17.00	JUNIOR MOVES				
18.00	TIENER STREETDANCE 17.15	TAEKWONDO KIDS 17.30		AQUAROBICS 18.00	
19.00	BOOTCAMP 18.30				
20.00	URBAN DANCE 19.30	BODY SHAPE 19.30			
21.00		POWER YOGA 20.30	BASKETBAL 20.00		
22.00					

LESROOSTER DONDERDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL
07.00					
08.00			EARLY BOXING 07.30		
09.00	PILATES 09.15			BABYSWIM	
10.00	BODYPUMP 10.15			PEUTERSWIM	
11.00				FIFTY FIT 10.30	
12.00					
13.00					
14.00					
15.00					
16.00					
17.00			TENNIS 15.00	ABC ZWEMMEN 16.00	
18.00	STREETDANCE 18.00				
19.00	BODYPUMP 19.00		KICK FUN 19.00	AQUAROBICS 19.00	
20.00		PILATES 20.00			
21.00			BADMINTON 20.00		
22.00					

LESROOSTER VRIJDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL
07.00					
08.00					
09.00	BODY SHAPE 09.15			FYSIO SWIM 1 09.00	SPINNING 09.30
10.00	CARDIO DANCE 10.15		FAT ATTACK 10.00	FYSIO SWIM 2 10.00	
11.00					
12.00					
13.00					
14.00					
15.00					
16.00			JUNIOR KICK FUN	ABC ZWEMMEN 15.00	
17.00			TIENER KICK FUN		
18.00		KARATE KIDS 18.00			
19.00	BOOTCAMP 18.30				
20.00	ZUMBA 19.30		KICK FUN 20.00		
21.00					
22.00					

LESROOSTER ZATERDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL
07.00					
08.00					
09.00					SPINNING 09.30
10.00	LOW IMPACT 10.00	KICKBOXEN 10.15	JUDO 3 t/m 4 jr 10.00		
11.00	STEP 2 11.00	COMBAT KIDS 11.15	JUDO 3 t/m 4 jr 11.00		
12.00		HATHA YOGA 12.30	JUDO 5 t/m 6 jr 12.00		
13.00			JUDO 7 t/m 9 jr 13.00		
14.00			JUDO 10 t/m 17 jr 14.30		
15.00					
16.00					
17.00					
18.00					
19.00					
20.00					
21.00					
22.00					