

LESROOSTER MAANDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL	FITNESS
07.00						
08.00			KICKFUN 07.30 - 08.30			
09.00						
09.30	BODY PUMP 09.30 - 10.30	PILATES 09.30 - 10.30	KICKBOXEN 09.00 - 10.00	FYSIO SWIM 1 09.00 - 10.00	SPEX 09.30 - 10.30	POWER FLEX 09.30 - 10.00
10.00	BOOTCAMP 10.30 - 11.30		JUST BOUNCE 10.00 - 11.00	FYSIO SWIM 2 10.00 - 11.00		
11.00						
12.00						
13.00						
14.00						
15.00			**TENNIS 15.00 - 19.00	**ABC ZWEMMEN 16.00 - 19.00		
16.00						
17.00	KARATE KIDS 6-13 jr 17.00 - 18.00	TAEKWONDO 6-13 jr 17.30 - 18.30				
18.00	PILATES 18.00 - 19.00	KICKBOXEN 18.30 - 19.30				
19.00	LOW IMPACT 19.00 - 20.00	PAD TRAINING 19.30 - 20.30	KICKFUN 19.00 - 20.00		SPINNING 19.30 - 20.30	POWER CORE 20.00 - 20.30
20.00	STEP 2 20.00 - 21.00		VOETBAL 20.00 - 22.00			
21.00	STREETDANCE 21.00 - 22.00					
22.00						

LESROOSTER DINSDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL	FITNESS
07.00						
08.00				FYSIO SWIM 1 08.00 - 09.00		
09.00				FYSIO SWIM 1 09.00 - 10.00		POWER CORE 09.30 - 10.00
10.00		HATHA VINYASA 09.30 - 10.30	BODY PUMP 09.30 - 10.30	FYSIO SWIM 2 10.00 - 11.00		
11.00	ZUMBA GOLD 10.30 - 11.30	MEDITATIE FLOW 10.30 - 11.30	FAT ATTACK 10.30 - 11.30			
12.00		HATHA YOGA 11.30 - 12.30				
13.00						
14.00						
15.00			**TENNIS 15.00 - 18.30	**ABC ZWEMMEN 16.00 - 19.00		
16.00						
17.00						
18.00	JUST BOUNCE 18.00 - 19.00	MMA 18.30 - 19.30	FAT ATTACK 18.30 - 19.30	AQUAROBICS 19.00 - 20.00	SPINNING 19.30 - 20.30	POWER BODY 20.00 - 20.30
19.00	STEP SHAPE 19.00 - 20.00	HATHA VINYASA 19.30 - 20.30	BODY PUMP 19.30 - 20.30			
20.00	ZUMBA 20.00 - 21.00	MEDITATIE 20.30 - 21.30	VOLLEYBAL 20.30 - 22.00		SPINNING LIGHT 20.30 - 21.30	
21.00	DANCE FUSION 21.00 - 22.00					
22.00						

LESROOSTER WOENSDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL	FITNESS
07.00						
08.00						
09.00	KICKBOXEN 08.30 - 09.30					
10.00	BODY SHAPE 09.30 - 10.30			BABY SWIM 0-2 jr / 09.30	SPINNING 09.30 - 10.30	POWER TONE 09.30 - 10.00
11.00	ZUMBA 10.30 - 11.30	POWER YOGA 10.30 - 11.30		PEUTER SWIM 3-4 jr / 10.00		
12.00				FIFTY FIT 10.30 - 11.30		
13.00						
14.00	JUDO 6-10 jr 14.00 - 15.00					
15.00	JUDO 3-6 jr 15.00 - 16.00	MINI MOVES 2-3 jr / 15.30		**KINDER INSTUIF 14.00 - 17.00	**ABC ZWEMMEN 13.30 - 18.00	
16.00	MINI DANCE 4-6 jr / 16.00			JUST BOUNCE 6-9 jr / 16.00		
17.00	JUNIOR MOVES 7-9 jr / 16.30	T-MAX 10-15 jr 16.30 - 17.30		JUST BOUNCE 10-15 jr / 16.30		
18.00	YOU CAN DANCE 10-15 jr / 17.15	TAEKWONDO 6-13 jr 17.30 - 18.30		**TENNIS 17.00 - 20.00		
19.00	BOOTCAMP 18.00 - 19.00	JUDO 18.30 - 19.30		AQUAROBICS 18.15 - 19.15		
20.00	BODY SHAPE 19.00 - 20.00	URBAN DANCE 19.30 - 20.30			SPINNING 19.30 - 20.30	POWER CORE 20.00 - 20.30
21.00	PILATES 20.00 - 21.00			BASKETBAL 20.00 - 22.00		
22.00						

LESROOSTER DONDERDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL	FITNESS
07.00						
08.00			KICKFUN 07.30 - 08.30		SPINNING 07.30 - 08.30	
09.00						
10.00	PILATES 09.30 - 10.30	HATHA YOGA 09.30 - 10.30		BABY SWIM 0-2 jr / 09.30		POWER CORE 09.30 - 10.00
11.00	LES MILLS BODY PUMP 10.30 - 11.30			PEUTER SWIM 2-4 jr / 10.00		
12.00				FIFTY FIT 10.30 - 11.30		
13.00						
14.00						
15.00			**TENNIS 15.00 - 19.00	**ABC ZWEMMEN 16.00 - 19.00		
16.00						
17.00						
18.00	STREETDANCE 18.00 - 19.00	BR. JIU JITSU 13 jr en ouder 17.30 - 18.30				
19.00	LES MILLS BODY PUMP 19.00 - 20.00	XCO SHAPE 19.30 - 20.30	KICKFUN 19.00 - 20.00	AQUAROBICS 19.15 - 20.15		RUN 18.30 - 19.30
20.00	STEP 1 20.00 - 21.00	HATHA YOGA 20.30 - 21.30	BADMINTON 20.00 - 22.00			POWER BODY 20.00 - 20.30
21.00						
22.00						

LESROOSTER VRIJDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL	FITNESS
07.00	BOXING GOLD 07.30 - 08.30					
08.00						
09.00				FYSIO SWIM 1 09.00 - 10.00	SPINNING 09.30 - 10.30	POWER CORE 09.30 - 10.00
10.00	BODY SHAPE 09.30 - 10.30		FAT ATTACK 10.00 - 11.00	FYSIO SWIM 2 10.00 - 11.00		
11.00	LADY BOXING 10.30 - 11.30	HATHA VINYASA 10.30 - 11.30				
12.00						
13.00						
14.00				**ABC ZWEMMEN 14.00 - 20.00		
15.00	JUDO WEDSTRIJD 15.30 - 16.30		JR KICKFUN 6-13 jr 16.15 - 17.15			
16.00						
17.00		KARATE KIDS 6-13 jr 17.30 - 18.30				
18.00	JR ZUMBA 10-15 jr 18.00 - 19.00		BOOTCAMP 18.30 - 19.30			
19.00	ZUMBA 19.00 - 20.00				SPINNING 19.30 - 20.30	POWER FLEX 20.00 - 20.30
20.00			VOETBAL 20.00 - 22.00			
21.00						
22.00						

LESROOSTER ZATERDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL	FITNESS
07.00						
08.00						
09.00	LES MILLS BODY PUMP 09.30 - 10.30	KICKBOXEN 09.30 - 10.30			SPINNING 09.30 - 10.30	POWER TONE 09.30 - 10.00
10.00	LOW IMPACT 10.30 - 11.30	POWER YOGA 10.30 - 11.30	JUDO 3-5 jr 10.00 - 11.00			
11.00	ZUMBA 11.30 - 12.30		JUDO 3-5 jr 11.00 - 12.00			
12.00			JUDO 5-7 jr 12.00 - 13.00			
13.00		HATHA VINYASA 12.30 - 13.30	JUDO 7-10 jr 13.00 - 14.30			
14.00			JUDO 10-18 jr 14.30 - 16.00			JEUGD FITNESS 13 jr en ouder 14.00 - 15.00
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						
22.00						

LESROOSTER ZONDAG

	GROTE ZAAL	KLEINE ZAAL	SPORTHAL	ZWEMBAD	SPINZAAL	FITNESS
07.00						
08.00						
09.00	PILATES 08.30 - 09.30					
10.00	PILATES 09.30 - 10.30	TAI CHI 09.30 - 10.30				POWER TONE 09.30 - 10.00
11.00	BODY SHAPE 10.30 - 11.30	XCO SHAPE 10.30 - 11.30	JUST BOUNCE FAMILY 10.00 - 11.00		SPINNING 10.30 - 11.30	
12.00	STEP 2 11.30 - 12.30	MEDITATIE 11.30 - 12.30		*FAMILY SWIM 10.00 - 15.00	SPINNING LIGHT 11.30 - 12.30	
13.00		KARATE WEDSTRIJD TRAINING 12.30 - 14.30	*KINDER INSTUIF 10.00 - 15.00			
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						
21.00						
22.00						

LEGENDA

- Niveau 1: geschikt voor alle deelnemers vanaf 16 jaar (tenzij anders is vermeld)
- Niveau 2: gevorderden vanaf 16 jaar (tenzij anders is vermeld)
- Jeugdlessen
- ⊕ Nieuw op het rooster (vanaf 1 maart 2012)

* Onder begeleiding, maar geen les (kinderinstuif)
 ** Tegen betaling, los van het abonnement

ALGEMEEN

- Kom op het aangegeven tijdstip om mee te doen met de les
- Neem altijd een handdoek mee in de zaal
- Neem geen tassen of andere persoonlijke eigendommen mee in de les
- Het is niet toegestaan om met buitenschoenen de sportzalen te betreden
- Ruim na gebruik het materiaal weer netjes op
- Haal vóór aanvang van een spinning- of just bouncellessen een kaartje bij de receptie
- Maak na een spinninglessen de door u gebruikte fiets weer schoon
- Vrijzwemmen tijdens A,B en C zwemlessen kan naast de kinderbaan(tjes)
- De volledige huisreglementen van Special Sports zijn verkrijgbaar bij de receptie

Veel plezier gewenst, team Special Sports



ROOSTER

GELDIG VANAF 1 FEBRUARI 2012

BODY & MIND LESSEN

Hatha Yoga: Klassieke Yoga met veel aandacht voor houding, ademhaling en meditatie.

Hatha Vinyasa: Op Hatha Yoga gebaseerde les, vloeien de Asana's in elkaar over en gaat de beweging synchroon met de ademhaling.

Meditatie: Laagdrempelige les met 'meditatiebuffet', vol humor en met wetenschappelijke onderbouwing.

Meditatie Flow: Door het beoefenen van ademhalings- en meditatietechnieken volgens traditionele Yoga-methoden bereik je nog meer fysieke en mentale ontspanning.

Pilates: Oefeningen met nadruk op een correcte ademhaling en juiste balans tussen souplesse en kracht.

Power Yoga: Licht inspannende oefeningen voor spierkracht, balans en ontspanning voor de geest.

Tai Chi: Meditatie in beweging die wordt gecombineerd met technieken uit de oude Chinese krijgskunst.

BUDO SPORTEN

Brazilian Jiu Jitsu: Een les waarin je de grondbeginselen worden aangeboden. De les is voor 90% op de grond en is ook de basis om het gedeelte van een grondgevecht MMA onder de knie te krijgen. Daarnaast wordt er altijd een cutting edge move getraind, zodat iedereen de nieuwste technieken leert. Voor deze les is een BJJ-pak nodig. (13 jaar en ouder)

Judo: Deze les is geschikt voor beginnende en gevorderde judoka's.

Kickboxen: Zelfverdedigingssport met traptechnieken en Westerse bokstechnieken.

Karate: Karatetraining voor volwassenen ter voorbereiding op wedstrijden.

Lady Boxing: Basistraining boksen voor dames met accent op conditie, kracht en vetverbranding.

MMA: Is een introductie van Mixed Martial Arts op de Vital Skills manier met een Special Sports feeling. Deze combiles bestaat uit staande technieken, MMA technieken en relaxation.

Padtraining: Focus en coördinatie training op kleine stootkussens.

CONDITIONELE & SPIERVERSTEVIGENDE LESSEN

Aquarobics: Aerobics in het zwembad. Zeer geschikt voor mensen met spier- en gewrichtsblessures.

Body Pump: Groepsfitness training op muziek, ieder op zijn eigen niveau en elke spiergroep wordt getraind. Met behulp van een barbell (stang) en gewichtsschijven. Simpel, veilig en effectief.

Body Shape: Een afwisselende les waarbij je borst, billen, benen en buik elke week opnieuw onder handen worden genomen. Ook je coördinatie en conditie zullen verbeteren.

Bootcamp: Deze les is simpel en intensief. Een les waar kracht, conditie en doorzettingsvermogen op de proef wordt gesteld. De ultieme calorie verbrander. Er worden diverse materialen gebruikt bij deze les.

Fat Attack: Het ultieme interval programma voor iedereen die van een flinke uitdaging houdt. Deze les is atletisch, intensief en meeslepend. Voor iedereen die hard wil werken om de vetverbranding te optimaliseren.

Just Bounce: Training op een zeer speciale mini trampoline op basis van bungee elastieken. Deze trampoline heeft een positieve uitwerking op de rug en gewrichten en het verbranden van overtollig lichaamsvet. De les bestaat uit coördinatie-, balans-, (interval) conditie-, ontspannings-, stretch- en kracht oefeningen uitgevoerd op ritmische muziek. **Per 1 maart 2012**

KickFun: Een les waarbij je met 2 personen gebruik maakt van een kickbag. Een leuke mix van verschillende boks- en traptechnieken aangeleerd op een aerobic wijze met stimulerende muziek.

Spex: Een combinatieles van 40 min. spinnen en 20 min. core- en bovenlijf training met behulp van de Power Plate.

Spinning: Een intensieve indoor cycling groepstraining op muziek. Op je eigen niveau meefietsen, daarom is een spinles geschikt voor iedereen. De perfecte les om je uithoudingsvermogen te verbeteren.

Spinning Light: Dit is de spinning instaples.

Step Shape: Steppen op basisniveau en spierversterkende oefeningen.

XCO shape: Shape-les gericht op de vetverbranding en conditieopbouw van het lichaam (met name buik- en rugspieren), met een mix van elementen uit diverse trainingvormen met o.a. Xco.

FITNESS

PowerBody: Power Plate groepsles waarbij de elementen strength en power centraal staan. Gericht op het verbeteren van de explosiviteit, spieromvang en definitie. Doelgroep: Heren.

PowerCore: Power Plate groepsles waarbij het element core (kern) centraal staat. Gericht op verbetering van de functionaliteit en kracht in de romp regio. Doelgroep: geschikt voor iedereen.

PowerFlex: Power Plate groepsles waarbij de elementen stretch, balance, massage centraal staan. Gericht op verbetering van flexibiliteit en mobiliteit. Doelgroep: Gold leden.

PowerTone: Power Plate groepsles waarbij de elementen stretch, balance, core, strength en massage centraal staan. Gericht op het verstevigen van de huid en de definitie van de grote spiergroepen. Doelgroep: Dames.

Run: Looptraining buiten voor beginners en gevorderden onder begeleiding van een deskundig instructeur.

GOLD LESSEN

Deze lessen zijn voor onze sportieve pensionada's. Bij gezond en actief ouder worden, hoort bewegen.

Boxing Gold: Een laagdrempelige basistraining boksen met accent op conditie, kracht, coördinatie en balans.

Fifty Fit: Een plezierige vorm van lichaamsbeweging in het water. 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.

PowerFLEX: Power Plate groepsles waarbij de elementen stretch, balance, massage centraal staan. Gericht op verbetering van flexibiliteit en mobiliteit.

Zumba Gold: De low impact, eenvoudig te volgen, Latijns Amerikaanse danspassen. Op de heerlijke herkenbare Latin muziek.

JEUGD

ABC Zwemmen: Opleiding voor zwemdiploma's A, B en C.

Baby & Peuter Swim: Je maakt samen met je kind op een leuke manier kennis met het water. (van 0 - 4 jaar)

Family Swim: Vrij zwemmen voor het hele gezin. Begeleiding verplicht.

Jeugdfitness: Onder begeleiding leren hoe je met alle trainingvormen in de sportschool om moet gaan. Dit wordt afgesloten met een diploma.

Judo: Al spelend leren vallen en stoeien volgens de Oosterse filosofie van het judo. (van 3 - 18 jaar)

Judo wedstrijdteam: Gevorderde judoles voor kinderen die geselecteerd zijn voor het wedstrijdteam.

JR KickFun: Een les waarbij je met 2 personen gebruik maakt van een kickbag. Een leuke mix van verschillende boks- en traptechnieken aangeleerd op een aerobic wijze met stimulerende muziek. (6 - 13 jaar)

JR Zumba: Lekker bewegen en dansen op Latijns-Amerikaanse muziek. (10 - 15 jaar)

Junior Moves: Een leuke les met muziek en dans uit de hitlijsten. (7-12 jaar)

Just Bounce: Training op een zeer speciale mini trampoline op basis van bungee elastieken. (6 - 15 jaar) **Nieuw per 1 maart 2012**

Karate Kids: Aanvals- en verdedigingssport.

Kickboxen: Op een veilige en verantwoorde manier met kickboxen aan de slag. (vanaf 13 jaar en ouder)

Kinderinstuif: Sport en spel activiteiten. (4 - 13 jaar)

Mini Dance: Het aanleren van de grondbeginselen van dans en bewegen. (4-6 jaar)

Mini Moves: Spelenderwijs leren bewegen op muziek voor de allerkleinste. (2-3 jr)

Taekwondo: Een vorm van een ongewapend gevecht. Letterlijk vertaald betekent 'tae'voet, 'kwon' hand/vuist en 'do' de manier/weg. (6-13 jaar)

T-Max: Is een weerbaarheid/sociale vaardigheidstraining voor tieners. Het thema is, kom op voor jezelf, dat betekend grenzen stellen en grenzen bewaken. Het doel van deze training is meer zelfvertrouwen. (10-15 jaar)

You Can Dance: Leer een choreografie op de laatste urban hits. (10-15 jaar)

CHOREOGRAFIE

Dance Fusion: Een dans workout, waarbij je een maand lang sportief bezig bent met één choreografie op één muziektrack. Er zijn wisselende dans-thema's zoals jazz, urban, street, latin, pop en rock. Doelstelling is uitstraling, fun, verbetering lichaamshouding, coördinatie, lenigheid en muzikaliteit.

Low Impact: Bekende aerobicbewegingen gemixt met nieuwe 'funky moves'.

Step 1: Minder gecompliceerde routines, rustiger tempo en de ideale opstap naar step 2.

Step 2: Intensieve routines op de welbekende steps. Er wordt verwacht dat je de basispassen beheerst. Goed voor je coördinatie, uithoudingsvermogen en vetverbranding.

Stretdance: Leer een choreografie op de laatste hiphop- en R&B nummers. De choreografie wordt drie weken herhaald, zodat je alle moves goed leert.

Urban Dance: Een mix van hip-hop, salsa, ragga, op de laatste urban hits.

Zumba: Zumba is een workout gebaseerd op de verschillende Latin danstijlen. De danspassen zijn makkelijk te volgen.

“De kunst van het bewegen”

KINDEROPVANG

- Op weekdays geopend van 08:30 - 13:00 uur
- Woensdag geopend van 08:30 - 17:00 uur
- Zaterdag en zondag geopend van 09:00 - 15:00 uur
- De eerste 2 uur opvang zijn inbegrepen in het kinderlidmaatschap
- Tijdens kinderactiviteiten en -opvang blijven ouders in het pand aanwezig

KINDERINSTUIF

- Voor aanvang van de kinderstuif dienen de kinderen een toegangsbewijs te halen bij de receptie (4 - 13 jaar)

JEUGD

- Jeugd tot 16 jaar kan gebruikmaken van de faciliteiten op ma. t/m do. tot 19:30 uur, entree tot 18.00 uur. Vrijdag en in het weekend gedurende de normale openingstijden
- Jeugd heeft toegang tot het zwembad volgens het Special Sports lesrooster

ZWEMBAD EN SAUNA

- ABC zwemmen: Inschrijving bij de receptie, privé- of groepsles mogelijk. Inschrijving en deelname aan deze activiteit is alleen mogelijk, wanneer het kind en één van de ouders lid is
- Vrijzwemmen tijdens ABC zwemlessen kan naast de kinderbaan(tjes)
- Het saunacomplex is toegankelijk voor leden vanaf 16 jaar
- Badkleding in whirlpool, kruidenbad en sauna's is niet toegestaan
- Een handdoek of badjas is verplicht in de ruimte van de sauna
- Woensdagavond vanaf 18.00 uur is het Ladiesnight in de sauna

