

Maandag Dinsdag Woensdag Donderdag Vrijdag Zaterdag Zondag

Open:	07:00-23:00 uur	07:00-23:00 uur	07:00-23:00 uur	07:00-23:00 uur	07:00-21:00 uur	09:00-15:00 uur	09:00-15:00 uur
Kinderopvang:	08:45-12:00 uur	08:45-12:00 uur	08:45-12:00 uur	08:45-12:00 uur	08:45-12:00 uur	08:45-12:00 uur	
<b>NIEUW</b> Sauna ochtend:	07:30-12:00 uur	07:30-12:00 uur	07:30-12:00 uur	07:30-12:00 uur	07:30-12:00 uur	10:00-14:30 uur	10:00-14:30 uur
<b>NIEUW</b> Sauna avond:	17:00-22:30 uur	17:00-22:30 uur	17:00-22:30 uur	17:00-22:30 uur	17:00-20:30 uur		
Squash dal:	07:00-17:00 uur	07:00-17:00 uur	07:00-17:00 uur	07:00-17:00 uur	07:00-17:00 uur	09:00-14:15 uur	09:00-14:15 uur
Squash piek:	17:00-22:15 uur	17:00-22:15 uur	17:00-22:15 uur	17:00-22:15 uur	17:00-20:45 uur		

Zaal Auckland	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00 uur	BodyPump	Zumba	BodyPump	BodyShape 9:30		HerenFit	
10:00 uur	BodyControl	BodyShape	BOSU-Cardio		BodyControl	Karate	
11:00 uur	55+ Fitness				Tai Chi		BodyPump
14:00 uur		CombiFit					
15:00 uur			KidsFitness 15:30				
16:00 uur			KidsFitness 16:30		KidsFitness		
17:00 uur			KidsZumba	Zumba	KidsFitness		
18:00 uur	BodyAttack	Zumba		KickFun			
19:00 uur	BodyShape	BodyCombat	Zumba	BOSU-Cardio			
20:00 uur	KickFun	BodyPump	BodyAttack	BodyPump	Kickboksen		
21:00 uur	BodyBalance	BOSU-Strength		Zumba Toning			

Zaal Parijs	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00 uur	Spinning		Spinning		Spinning	Spinning	
10:00 uur							Spinning
18:30 uur	START-2-Spinn <sup>1</sup>		Spinning				
19:30 uur	Spinning	Spinning	Spinning				
20:30 uur				Spinning			

<sup>1</sup> Beginnersles

Zaal Tokio	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09:00 uur						Karate Jeugd	
10:00 uur	Pilates		Yoga <sup>3</sup>			Pilates	
11:00 uur						Jiu Jitsu	
13:00 uur			Judo Jeugd 13:15				
14:00 uur			Judo Jeugd 14:00				
14:00 uur			Judo Jeugd 14:45				
15:00 uur		Judo Jeugd 15:45	Judo Jeugd 15:30		Judo Jeugd 15:45		
16:00 uur	Karate Jeugd	Judo Jeugd 16:30	Jiu Jitsu Jeugd 16:30	Judo Jeugd 16:00	Judo Jeugd 16:30		
17:00 uur		Judo Jeugd 17:30	Jiu Jitsu Jeugd 17:30	Judo Jeugd 16:45	Judo Jeugd 17:30		
18:00 uur	Jiu Jitsu Jeugd <sup>2</sup>				Jiu Jitsu Jeugd 18:30		
19:00 uur	Kickboksen Jeugd	Jiu Jitsu	Kickboksen	Pilates			
20:00 uur	Kickboksen		Aikido	Karate			
21:00 uur	Aikido 20:30			Jiu Jitsu			

<sup>2</sup> Gevordenen

<sup>3</sup> Yoga kan in een andere zaal gegeven worden

Zaal Athene	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>NIEUW</b> 07:30 uur t/m 21:30 uur	Speedfitness (Een combinatie van cardio en power) iedere werkdag 's morgens om: 07:30 - 08:30 - 09:30 - 10:30 - 11:30 uur iedere werkdag 's avonds om: 17:30 - 18:30 - 20:30 - 21:30 uur					Speedfitness iedere weekenddag om: 09:30 - 10:30 - 11:30 12:30 - 13:30 uur	
19:00 uur	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier	Buikspierkwartier		
19:30 uur	Loopband run	Loopband run	Loopband run	Loopband run	Speedfitness		

# Omschrijving groepslessen Broertjes Sport & Health

## **BodyAttack®**

BodyAttack is een aerobics sport, gericht op uithoudingsvermogen en calorieverbruik. BodyAttack verbetert je hart- en longfunctie. BodyAttack heeft een makkelijke choreografie en is dus voor iedereen te volgen. Het volgen van BodyAttack leidt al snel tot een merkbaar betere conditie en figuurverbetering.

## **BodyPump®**

BodyPump is een revolutionaire 60 minuten durende fitness workout waarbij met behulp van een stang en gewichten alle spiergroepen aangepakt worden. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau trainen. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht. BodyPump is geschikt voor iedereen, zowel mannen als vrouwen.

## **BodyCombat®**

BodyCombat is een groepsfitnessprogramma op basis van bewegingen uit verschillende vechtsporten, waaronder karate, boksen en tai-chi. De combinatie van vechtbewegingen en fantastische muziek zorgt voor zowel een lichamelijke als een mentale uitdaging.

## **BodyBalance®**

BodyBalance is de workout met yoga, tai chi en en power yoga, die flexibiliteit en kracht opbouwt en waardoor je je gefocust en kalm voelt. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig opgebouwde serie rekoefeningen, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.

## **KickFun®**

KickFun is een leuke en intensieve groepsles waarbij je boks- en trapechnieken maakt op een Kickbag (een soort verplaatsbare bokszak). Je werkt veel samen en motiveert elkaar. Je wordt gemotiveerd door de lekkere muziek. KickFun is plezier, samenwerken, lachen en uit je dak gaan! KickFun is geschikt voor zowel mannen als vrouwen.

## **BodyControl**

Body Control is een les op fysiotherapeutische basis. Op muziek wordt er gewerkt aan de conditie, een goede houding, en het versterken van spieren. Body Control is een goede les voor mensen met lichamelijke klachten, maar kan ook preventief gevolgd worden.

## **BodyShape**

BodyShape is een zogenaamde 'low impact' fitnessstraining op muziek die vooral gericht is op het verhogen van de spierspanning. De oefeningen zijn vooral gericht op de dieper liggende spieren van de buik, billen, benen en rug. Bodyshape heeft een positief effect op uw houding en figuur.

## **Zumba®**

Aerobics work-out met dans en fun voor elk niveau en leeftijd. Is gebaseerd op Salsa & Latijns-Amerikaanse dans, maar er komen zeker ook vormen van Hip-Hop en dergelijke terug. Er wordt zowel aan uw conditie als wel aan uw figuur gewerkt.

## **Zumba® Toning**

Zumba work-out met vereenvoudigde choreografie en toevoeging van lichtgewicht Toningsticks. Deze work-out helpt bij de opbouw van je coördinatie en spier-uithoudingsvermogen.

## **Spinning**

Bij spinning fiets je, staand of zittend, licht of zwaar, snel of langzaam, op de maat van opzweepende muziek en onder leiding van de instructeur. Spinning verbetert je conditie en versterkt de beenspieren. De intensiteit kan per individu verschillend afgesteld worden.

## **Pilates®**

Pilates is een trainingsmethode voor lichaam en geest. Pilates bestaat voornamelijk uit grond oefeningen waarbij de nadruk ligt op een goede houding en controle over je spieren. Pilates zorgt voor een evenwichtige ontwikkeling van alle spiergroepen, buik- en rugspieren worden versterkt en houding, evenwicht en controle over het lichaam worden verbeterd.

## **Yoga**

Door middel van de lichaamshoudingen ontstaat er na inspanning een diepe ontspanning in het lichaam die op den duur als gevolg heeft dat er een verhoogd lichaamsbewustzijn ontstaat. Yoga werkt rustgevend, versterkt de geest en de lichaamskracht en geeft een helder bewustzijn.

## **Combi Fitness**

Deze les combineert 30 minuten low impact aerobics met 30 minuten fitness, zowel cardio als kracht. Gezellig, afwisselend en geschikt voor iedereen.

## **Jiu Jitsu (senioren en jeugd vanaf 8 jaar)**

Jiu jitsu, een combinatie van judo, karate en aikido, is een japanse verdedigingskunst. Geschikt voor jong en oud en voor iedereen die steviger in zijn schoenen wil komen te staan.

## **BOSU**

Bosu training is een training waarbij verschillende componenten worden getraind. Het is een combinatie van cardio, kracht en stabiliteitstraining. Door middel van de Bosu zijn de oefeningen eenvoudig aan te passen op verschillende niveaus en dus voor iedereen toegankelijk. Balans staat centraal in deze training

## **Karate (senioren en jeugd vanaf 8 jaar)**

Karate staat voor de ongewapende vechtkunst. Voor het uitvoeren van een effectieve techniek zijn snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie belangrijk.

## **Judo (jeugd vanaf 5 jaar)**

In het judo leert men de kracht van de tegenstander te gebruiken om hem ten val te brengen. De kinderen worden zowel motorisch als sociaal beter. Tevens vergroot judo discipline en weerbaarheid.

## **Kickboksen**

Bij kickboksen worden de stoten van het boksen gecombineerd met de trappen uit sporten zoals karate en taekwondo. Doorzettingsvermogen, discipline, een dosis positieve energie en tegen een stootje kunnen zijn de basisvoorwaarden om deel te nemen aan de kickbokslessen.

## **Aikido**

Aikido is een Japanse krijgskunst en bewegingsleer. De verdedigingstechnieken die in Aikido worden gebruikt, kenmerken zich door vloeiende, harmonieuze bewegingen, waarbij het gebruik van de energie van de tegenstander tegen diezelfde tegenstander, centraal staat.

## **Fitness voor doelgroepen**

Bijzonder geschikt voor personen die het leuk vinden om in een specifieke groep te sporten, zoals 55+ en Heren fit.

## **Kidsfitness (vanaf 9 jaar)**

Een leuke les waarin spelenderwijs gewerkt wordt aan conditie coördinatie, kracht en uithoudingsvermogen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij de receptiebalie, bel ons **030 751 87 87** of kijk op: [www.broertjessporthealth.nl](http://www.broertjessporthealth.nl)