

# Rooster Jewel body & mind



9tijdvak ↓	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
8.00-12.00		<b>GESLOTEN</b>	9.00: PowerPilates		9.00: Yogalates	<b>Workshops &amp; specials</b>	9.00: Hatha yoga
	10.30: Senior Fit		10.30: Senior yoga	10.30: Senior Fit	10.30: Sculpt&Fit / PowerPilates <sup>1</sup>		
13.00-15.00					13.00: Schrijfcafé (3 <sup>e</sup> vrijdag)		
15.00-17.00			17.30: Yoga-Teens				
17.00-19.00	17.30: Sculpt&Fit			17.30: Play Outside* (mrt-okt) Vrije les** (nov-feb)			
19.00-21.00	18.30: Flow-yoga (power)		19.30: Hatha yoga	19.00: Barre-work			
	20.00: (Power) Pilates <sup>2</sup>			20.00: Pilates			

	Lessen van 75-90 minuten
	Lessen van 45-60 minuten
	Specifiek gericht op het lichaam van 60+, met uitgebreide aandacht voor warming-up en cooling down. De lessen zijn intensief!
	Yogalessen voor tieners van 11-14 jaar of 15-21 jaar

\*Play Outside (buitenles) is er alleen in de maanden maart t/m oktober

\*\*Vrije les: iedere week een creatieve invulling aan de les, afhankelijk van het aantal deelnemers

<sup>1</sup> even weken: Sculpt&Fit / oneven weken: PowerPilates

<sup>2</sup> even weken: PowerPilates / oneven weken: Pilates



In de **Hatha** yogalessen start elke les met een meditatie en ademhalingsoefeningen, om even alle drukte van de dag van je te laten afglijden. Daarna kun je starten met de uitdagende en krachtige yogaposes, zowel staand, zittend als liggend. We beëindigen de les met een Savasana; een eindontspanning die lichaam en geest in staat stelt alles te laten bezinken en weer volledig in contact met je zelf te komen. Verlaat de les energiek of juist volledig relaxed, afhankelijk van de inhoud van de les of het tijdstip.

**Flow-yoga** heeft dezelfde opbouw als hatha yoga. De Flow-yogales is echter iets pittiger en fysieker. Elders kom je deze vorm ook wel tegen onder de namen Vinyasa of Poweryoga. Door ritmische herhalingen, in combinatie met je ademhaling, worden je spieren flink getraind.

**Pilates** is een trainingsvorm op de mat, gericht op een groot lichaamsbewustzijn, het versterken van de core - het gebied rondom buik, rug en bekken - en met aandacht voor flexibiliteit. Ook de kracht in armen en benen zal toenemen. In de pilatesles zie je het functioneel bewegen duidelijk terug. We maken vooral gebruik van ons eigen lichaam(sgewicht), soms aangevuld met lichte fitnessmaterialen. Bij **Powerpilates** wordt tevens de conditie aangesproken en liggen het tempo en de intensiteit hoger.

**Sculpt & Fit** is een functionele pilatesles waarin gebruik wordt gemaakt van fitnessballen, dumbbells en elastieken. Deze les wordt gestart met een sessie stepaerobics, om even lekker in beweging te zijn op muziek.

**Barre-work** is een functionele les met elementen uit pilates, dans en ballet. Een gezellige, doch zeer pittige les op muziek, die je hele lichaam traint. De les eindigt met een diepe stretch.

**Play Outside** is er in de maanden maart t/m oktober. We gaan lekker naar buiten en doen functionele oefeningen uit Pilates, HIIT en yoga in de parken rondom het centrum. In de wintermaanden wordt deze les vervangen door een vrije les: iedere week een creatieve, functional training.

**Yogalates** combineert beide disciplines in een les die iedere keer weer nieuwe focuspunten kent. Mindfulness, yogaposes, pilatesoefeningen en stretching gecombineerd in een complete les.