

GROEPS FITNESS

SCLPICYCLE

Geen fan van indoor-fietslessen, maar hou je wel van een festival of feestje? Dan is dit dé workout voor jou! SclptCycle® (spreek uit: sculpt cycle) is namelijk een shape les, waar de Sclpt®-tubes worden ingezet om jouw bovenlichaam & buik mee tet rainen, de bike om je billen & benen te shapen en de heerlijke beats zorgen voor het feestje. Tijdens de SclptCycle®-workout wordt de cyclezone omgetoverd tot een (figuurlijke) dansvloer. De 45 minuten vliegen voorbij en je verbrandt een hoop kcal met een glimlach op je gezicht!

CIRCUIT TRAINING

De perfecte fullbody workout met als doel om jouw conditie, kracht en uithoudingsvermogen te vergroten. Je doorloopt een circuit met verschillende oefeningen, welke iedere training weer anders zijn. Deze oefeningen voer je achter elkaar uit, met relatief weinig rustmomenten tussendoor. Een toegankelijke manier van trainen omdat ieder de oefeningen kan uitvoeren op zijn eigen niveau. Ideaal voor iedereen die in korte tijd zijn gehele lichaam wil trainen, wil afvallen en/of zich fit wil voelen. LET OP: 45 minuten!

STEP

Als een van de weinige Clubs in Limburg bieden wij nog Freestyle Steplessen op hoog niveau aan. Uitdagende choreografieën met een hoog fun gehalte op meeslepende muziek, waarbij je tegelijkertijd werkt aan een strakkere buik, benen en billen. Iedere drie weken wordt er een nieuwe choreografie opgebouwd. **Step 1/2:** Basic Step! Eenvoudige pasjes en combinaties zorgen ervoor dat je lekker door kunt stappen. **Step 2 en Step 2/3:** Intermediate Step! Geschikt voor de gemiddelde tot gevorderde stepper. **Step 3: Advanced Step.** Step Advanced! De les waarin de gevorderde stepper op masterclass niveau zijn hartje kan ophalen.

KICK & FUN

Kick & Fun is een high impact cardio workout waarbij gebruik wordt gemaakt van verschillende boks- en traptechnieken. Er wordt gewerkt aan de algemene conditie, spierversterking en vetverbranding. Je trapt en/of stoot niet tegen een tegenstander; er wordt gebruik gemaakt van kickbags en stootkussens. Lekker doorwerken en de les afsluiten met buikspieroefeningen en stretches.

ZUMBA

Zumba is een vetverbrandende, spierversterkende dansworkout die is gebaseerd op de Latijns-Amerikaanse dans, met een hoog fun gehalte. Gemakkelijk te volgen en zonder ingewikkelde pasjes. Door de aanstekelijke muziek is elke les weer een feestje!

S V C

XCO
XCO staat voor Xtreme Core training. Het is een totaaltraining waarbij je werkt aan conditie, spieren en bindweefsel. Je maakt gebruik van de XCO-Trainer; een buis gevuld met grit. Deze zorgt ervoor dat je constant jouw 'natuurlijke corset' aanspant, waardoor dit de ultieme workout is voor je buik- en rugspieren op heerlijke knallende muziek.

FIT+ EN FIT+ WATER

Fit+ is sporten in groepsverband op je eigen niveau. 45 minuten bewegen in één van onze groepsfitness zalen, de fitness en/of in ons verwarmde zwembad onder begeleiding van een ervaren instructeur.

FIT+ YOGA

Werk op je eigen niveau op een veilige manier aan souplesse en spierkracht en breng je lichaam en geest weer in balans. De yogaoefeningen worden staand, zittend en/of liggend uitgevoerd. Indien het lichaam dit niet toelaat zal de instructeur de oefeningen aanpassen. Een uurtje per week op deze manier bewegen zorgt voor steeds een beetje meer ruimte in het lichaam, met soepelere spieren en gewichten als gevolg.

AQUAZUMBA

De weerstand van water is twaalf keer groter dan de weerstand van lucht; dit maakt ook Aquazumba een full body workout. Net als bij de reguliere Zumba lessen staat van voorop. Ongemerkt werk je aan bepaalde spiergroepen en je uithoudingsvermogen op heerlijke Latijns Amerikaanse beats.

SPINNING

Spinning is een indoor fiets workout waarbij je fietst op het ritme van krachtige muziek. Neem het op tegen het terrein en laat je leiden door heuvels, over vlaktes en naar bergtoppen door tijdruten en intervaltraining. Door middel van de weerstandsknop op de bike, werkt iedereen op zijn eigen niveau.

AQUAROBICS

Aquarobics is een dynamische en intensieve workout op muziek in ons zwembad. Verbeter je conditie en spierkracht door te werken met de weerstand van het water!

- S Spierversterking
- C Conditioneel
- V Vetverbranding
- B Body & Mind

S V C

BODYSHAPE
Bodyshape is een gemakkelijk te volgen freestyle workout voor iedereen die op een leuke en gevarieerde manier zijn of haar hele lichaam wil shapen. We wisselen conditietraining af met spierversterkende oefeningen en werken met diverse materialen om de weerstand te verhogen. Fun staat voorop!

LES MILLS BODYPUMP

Bodypump is een barbell workout; met behulp van een stang en gewichten werk je aan versterking van alle spiergroepen. Dit alles op heerlijke beats! De les is gebaseerd op het zogenaamde REP EFFECT: een bewezen formule waarbij je je spieren aanpakt met veel herhalingen en relatief weinig gewicht. Het resultaat? Ontwikkeling van strakke, atletische spieren. De lessen op dinsdag- en woensdagavond worden in verband met drukte en doorstroming aangeboden in 45 minuten format.

LES MILLS BODYATTACK

Je conditie een enorme boost geven, snelheid en coördinatie verhogen, uithoudingsvermogen trainen en je shape verbeteren? Dan is Bodyattack het antwoord op je vraag. Omdat er zowel high- als low impact opties worden aangeboden kan zowel de beginnende sporter als gevorderd attacker zijn hartje ophalen tijdens deze high energy les.

LES MILLS BODYBALANCE

Een uitdagende mix van yoga, tai-chi als pilates! Door te werken aan een gecontroleerde ademhaling, concentratie en een gestructureerde serie van stretches, bewegingen en poses op muziek breng je jouw lichaam in balans. Laat stress en spanningen los terwijl je meer kracht en flexibiliteit creëert.

BRN

De ultieme workout voor de Body U Really Need. Een toegankelijke, effectieve en motiverende groepsles waarbij je werkt aan alle facetten voor een fit, sterk en mooi lichaam. Door middel van de twee Tubes gevuld met grit zorg je voor optimale verbranding van calorieën. Cardio, spierversterkende oefeningen en coretraining in één.

START TO STEP CURSUS

Als een van de weinige Clubs in Limburg bieden wij nog Freestyle Steplessen op hoog niveau aan. Ziet deze bijzondere workout er voor jou nog net even te flitsend uit? GOED NIEUWS! Wegens succes en op veler verzoek starten we dit najaar weer met Start To Step: dé stepcursus om de fijne kneepjes van het stappen onder de knie te krijgen.

MEER INFO EN DATA: ZIE LINKERZIJDE ROOSTER



BODY & MIND

FLOW YOGA

Flow Yoga, ook wel Vinyasa Yoga genoemd, is een actieve vorm van yoga. De verschillende houdingen gaan soepel en geleidelijk in elkaar over. Deze vorm van yoga draait om het voelen van je eigen lichaam en je gedachtestroom tot rust brengen. Omdat de aandacht uitgaat naar de vloeiende bewegingen, stopt het denken bijna automatisch. Kom in het moment en laat onnodige spanningen wegvloeien.

YIN YANG YOGA

Een Yin Yang les richt zich op het versoepelen en versterken van jouw bindweefsel en gewrichten. Het is een les waarin je zowel fysiek uitgedaagd wordt als geheel tot rust komt. Tijdens het Yin gedeelte van de les ligt de focus op zittende houdingen en ontspanning. Het Yang gedeelte is iets actiever, krachtiger en explosiever.

YOGA NIDRA

Tijdens Yoga Nidra lijkt het alsof je slaapt, maar je bewustzijn is nog aan het werk op een dieper niveau. Hierbij balanceer je dus als het ware op het lijntje tussen wakker zijn en slapen maar kunnen spanningen die je onbewust vasthoudt, verwerkt worden en kan jouw lichaam zich op verschillende vlakken compleet ontspannen. Yoga Nidra zorgt voor vermindering van stress en angst. Het helpt je beter en dieper slapen, geeft je creativiteit en spirituele groei. Een uur Yoga Nidra kan voelen als vier uur slaap.

POWER YOGA

Power yoga is een actieve stijl waarin kracht en dynamiek voorop staan. Door de herhaling van de krachtige oefeningen en het bewust bezig zijn met je ademhaling, kom je in een fijne flow terecht. Power yoga maakt je sterker, leniger en je geeft je conditie een boost.

LET OP: DE EINDONTSPANNING IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN DEZE LESSEN. HET IS NIET MOGELIJK OM DE LES VOOR HET EINDE TE VERLATEN, BIJVOORBEELD VOOR HET BIJWONEN VAN EEN ANDERE LES.

ABC-ZWEMMEN

ABC ZWEMMEN

Bij ons kunnen kinderen vanaf 4½ jaar starten met ABC-zwemmen. Er kan gezwommen worden in een groep met 3 kinderen (2x30 minuten per week op woensdag- en zaterdagmiddag). De inhoud van de lessen is optimaal aangepast aan de moderne inzichten over het (motorisch)

leren van het jonge kind. Wij staan voor een speelse, kindvriendelijke manier van leren zwemmen, met daarbij veel aandacht voor deskundige begeleiding.

Meer info? Neem contact op via zwemles@vouershof.nl

HEALTH & SPORTS CLUB
Vouershof

HEALTH & SPORTS CLUB
Vouershof

maar liefst

90
LESSEN
per week

OPENINGSTIJDEN

Maandag	8.30 - 23.00 uur*
Dinsdag	8.30 - 23.00 uur*
Woensdag	8.30 - 23.00 uur*
Donderdag	8.30 - 23.00 uur*
Vrijdag	8.30 - 22.00 uur**
Zaterdag	8.30 - 15.00 uur***
Zondag	8.30 - 15.00 uur****

* Fitness, Zwembad & Wellness sluiten om 22.00 uur.

** Fitness sluit om 22.00 uur. Zwembad & Wellness om 21.45 uur.

***Zwembad & Wellness sluiten om 11.30 uur.

****Zwembad & Wellness sluiten om 11.30 uur.

OPENINGSTIJDEN HORECA

Ma t/m Do	09.30 - 23.00 uur
Vrijdag	09.30 - 22.00 uur
Za & Zo	09.30 - 15.00 uur

OPENINGSTIJDEN KEUKEN

Ma t/m Vrij	10.00 - 21.00 uur
Za & Zo	10.00 - 14.00 uur

Vraag ook ná sluitingstijd van de keuken gerust naar de kleine kaart en mogelijkheden!

AIM HIGHER

t/m 31-12

ROOSTER

ROOSTER T/M 31-12-2024

START TO STEP CURSUS

ALS EEN VAN DE WEINIGE CLUBS IN LIMBURG BIJEN WIJ NOG FREESTYLE STEPLESSEN OP HOOG NIVEAU AAN. ZIET DEZE BIJZONDERE WORKOUT ER VOOR JOU NOG NET EVEN TE FLITSEND UIT? GOED NIEUWS!

Wegens succes en op veler verzoek starten we dit najaar weer met Start To Step: dé stepcursus om de fijne kneepjes van het steppen onder de knie te krijgen.

- Vrijdag 13 sept. 20:30 - 21:30 uur
- Vrijdag 20 sept. 20:30 - 21:30 uur
- Vrijdag 27 sept. 20:30 - 21:30 uur

LET OP: inschrijven voor alle drie de lessen (gehele cursus) is verplicht en kan bij de Receptie vanaf 13 augustus. Niet via de App!

De cursus gaat door bij minimaal 10 deelnemers.

STUDIO 1

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	PILATES	BODYBALANCE	STEP (1/2)	BODYPUMP	STEP (2/3)	BODYPUMP	XCO
10.00							ZUMBA
10.15	XCO	BRN	XCO	BODYSHAPE	BODYPUMP	BODYATTACK	
11.00							BODYBALANCE
13.15	FIT+ YOGA	FIT+			FIT+		
17.30	PILATES	BODYPUMP					
18.30	ZUMBA	KICK & FUN	BODYPUMP	ZUMBA	BRN		
19.30	STEP (3)	BODYPUMP	BODYATTACK	XCO	BODYPUMP		
20.30	BODYPUMP	ZUMBA	ZUMBA	BODYBALANCE	START TO STEP		

STUDIO 2

09.00			SCLPTCYCLE		SPINNING		SPINNING
10.00			SPINNING			SPINNING	SCLPTCYCLE
19.00	SPINNING						
19.30		SPINNING	SPINNING		SCLPTCYCLE		
20.00	SPINNING						

STUDIO 3

08.45					BODYBALANCE		
09.00			PILATES	YIN YOGA		FLOW YOGA	YIN YANG YOGA
10.00	YIN YANG YOGA	HATHA YOGA			YIN YANG YOGA	YIN YOGA	YIN YOGA
10.15			FLOW YOGA	FLOW YOGA			
11.00	YIN YOGA	MINDFULLNESS & MEDITATIE				YOGA NIDRA	
12.00		HATHA YOGA					
17.00			YIN YANG YOGA		YOGALATES		
18.00			POWER YOGA		YOGALATES		
18.30		PILATES		HATHA YOGA			
19.00			YOGA NIDRA				
19.30	FLOW YOGA	YIN YANG YOGA		MINDFULLNESS & MEDITATIE			
20.00							
20.30	MINDFULLNESS & MEDITATIE			YIN YOGA			

ZWEMBAD

09.00					AQUAROBICS		
09.15		AQUAROBICS	AQUAROBICS				
10.15	AQUAROBICS		13.15 - 16.45 uur* ZWEMLESSEN		AQUAROBICS	vanaf 11.30 uur** ZWEMLESSEN	
13.00				AQUAROBICS			
14.00				AQUAROBICS			
14.30	FIT + WATER	FIT + WATER			FIT+ WATER		
18.30			AQUAZUMBA				
19.30			AQUAZUMBA				
18.30				CIRCUIT TRAINING			
19.15				CIRCUIT TRAINING			

FITNESS

* I.v.m zwemlessen zijn Zwembad en Wellness op woensdagen van 13.15-16.45 uur gesloten. Houd rekening met extra drukte in de kleedkamers. ** I.v.m zwemlessen sluiten Zwembad en Wellness op zaterdagen om 11.30 uur.

WIST JE DAT...

Ieder kwartaal, tijdens releases of extra activiteiten kan het lesrooster worden aangepast.

Vooraf reserveren voor groepslessen via de App is verplicht. Dit kan 3 dagen vooraf en 2 uur ná starttijd van de les. Afmelden kan tot 120 minuten voor aanvang les. Later afmelden kan uitsluitend telefonisch in noodgevallen. 1x per maand te laat of vergeten af te melden kan gebeuren. Bij een 2e keer in dezelfde maand volgt een reserveringsblokkade van 7 dagen op alle groepslessen. Uiteraard kun je van alle andere faciliteiten gewoon gebruik blijven maken.

Een groepsles gaat door bij minimaal 3 deelnemers.

De instructeur van de betreffende les heet jou graag persoonlijk welkom en gaat daarom altijd als eerste naar binnen.

Het is niet toegestaan om de groepsruimte te betreden wanneer de les begonnen is.

Het zwembad is tot 5 minuten voor aanvang van de Aqualessen enkel bestemd om banen te zwemmen.

Deelname aan groepslessen vanaf 15 jaar tenzij anders vermeld. Let op: op vrijdagavond deelname aan BRN, yogalessen en SclptCycle vanaf 12 jaar!

Berg jassen en tassen op in de daarvoor bestemde lockers in de kleedkamer.

We starten een les samen en sluiten 'm ook samen af. Houd hier rekening mee in je agenda.



ALTIJD OP DE HOOGTE VAN HET LAATSTE NIEUWS?

De Vouershof App geeft jou met één klik op de knop toegang tot alles dat jij nodig hebt om optimaal gebruik te kunnen maken van jouw lidmaatschap.

TIP: nieuw lid? Lees dan altijd even alle nieuwtjes in het nieuwsoverzicht van de App terug zodat je niets mist.

Volg ons ook op:



WWW.VOERSHOF.NL

JOUW GEZONDHEID ONZE UITDAGING