

GROEPS FITNESS

SCLP CYCLE SVC
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 SVC
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 SVC
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 SVC
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.

XCO SVC
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.

OPGIETSESSIE B
Ervaar de kracht van warmte, geur en... rust! Tijdens een opgieting (ook wel Aufguss) verspreidt onze saunameester geurende etherische oliën via ijs op de hete stenen. Met een handdoek of waier wordt de warme, geurige lucht door de sauna gewaaierd. Dit zorgt voor een diepere warmtebeleving, extra ontspanning én een boost voor je lichaam en geest. Denk aan je handdoek en een goed gevulde bidon met water. Deelname vanaf 15 jaar.

AQUAROBICS SVC
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!

FIT+ YOGA B
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 SVC
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 fun voorop. Ongemerkt werk je aan bepaalde spiergroepen en je uithoudingsvermogen op heerlijke Latijns Amerikaanse beats.

SPINNING SVC
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 tijddritten en intervaltraining. Door middel van de weerstandsknop op de bike, werkt iedereen op zijn eigen niveau.

BRN SVC
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.

BODYSHAPE SVC
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!

LEVEL UP STEP CURSUS V C
Ben jij een vaste deelnemer aan de Level 1/2 Stepsles op woensdagochtend, maar voelt de overstap naar de halfgevoorderden op vrijdagochtend of de gevorderden op maandagavond nog nét wat te groot? Dan is de Level Up Step-cursus precies wat je nodig hebt! Tijdens deze cursus werken we aan moeilijke pasjes, wisselingen in tempo en richting, en leer je wennen aan een snellere opbouw. In drie weken tijd bereiden we je stap voor stap voor op deelname aan de halfgevoorderden- of zelfs de gevorderdenles. **Belangrijk:** deze cursus is niet geschikt voor beginners of deelnemers zonder basisniveau.
• **Vrijdag 9 januari – 20.30 tot 21.30 uur**
• **Vrijdag 16 januari – 20.30 tot 21.30 uur**
• **Vrijdag 23 januari – 20.30 tot 21.30 uur**
Inschrijven voor alle drie de lessen (de volledige cursus) is verplicht en kan vanaf 9 december bij de Receptie. Aanmelden via de App is niet mogelijk. De cursus gaat door bij minimaal 10 deelnemers.

LES MILLS BODYPUMP SVC
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 doorstroom aangeboden in 45 minuten format.

LES MILLS BODYATTACK SVC
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 beginnend sporter als gevorderd attacker zijn hartje ophalen tijdens deze high energy les.

LES MILLS BODYBALANCE S B
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.

FIT+ EN FIT+ WATER S
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.

ZUMBA SVC
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!



BODY & MIND

YIN YANG YOGA B
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.

POWER YOGA B
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.

YIN YOGA B
Yin Yoga is een relatief zachte en rustige vorm van yoga en geeft je alle kans om jouw grenzen te verkennen. Omdat je tijdens een Yin Yoga les iedere yogapose langere tijd vasthoudt, ervaar je goed wat er gebeurt in je lichaam en geest en werkt Yin Yoga bijzonder ontspannend.

YOGA NIDRA B
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.

PILATES B
Het doel is het creëren van een evenwichtig, sterk spiersysteem en soepel lichaam waarin overbelaste spieren worden ontlast en verwaarloosde spieren worden geactiveerd en versterkt.

HATHA YOGA B
Hatha Yoga is een zeer complete yogavorm en de basis voor vele andere yogastijlen. Bij Hatha Yoga ligt de focus op de ademhaling en op stabiele, comfortabele houdingen. Hierdoor leren we geest en lichaam te beheersen. Hatha lessen zijn geschikt voor iedereen. De basis is voor beginners goed te volgen maar bevat ook genoeg uitdaging voor gevorderden.

FLOW YOGA B
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.

MINDFULNESS & MEDITATIE B
Kom los uit de stroom van gedachten die je aandacht gevangen houden en je ervan weerhouden om in het hier en nu te zijn. Ontspan volledig door de combinatie van ademhaling, zachte stretch, meditatie en sound healing.

MAANDAGOGHTEND MEDITATIE B
Begin je week met rust, helderheid en intentie. Tijdens de maandagochtend meditatie neem je even afstand van de drukte en stem je af op je binnenwereld. Door bewust stil te staan bij jezelf, creëer je meer focus, balans en ruimte voor wat echt belangrijk is.

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



OPENINGSTIJDEN

Maandag	7.00 - 23.00 uur*
Dinsdag	8.30 - 23.00 uur*
Woensdag	7.00 - 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 14.30 uur.

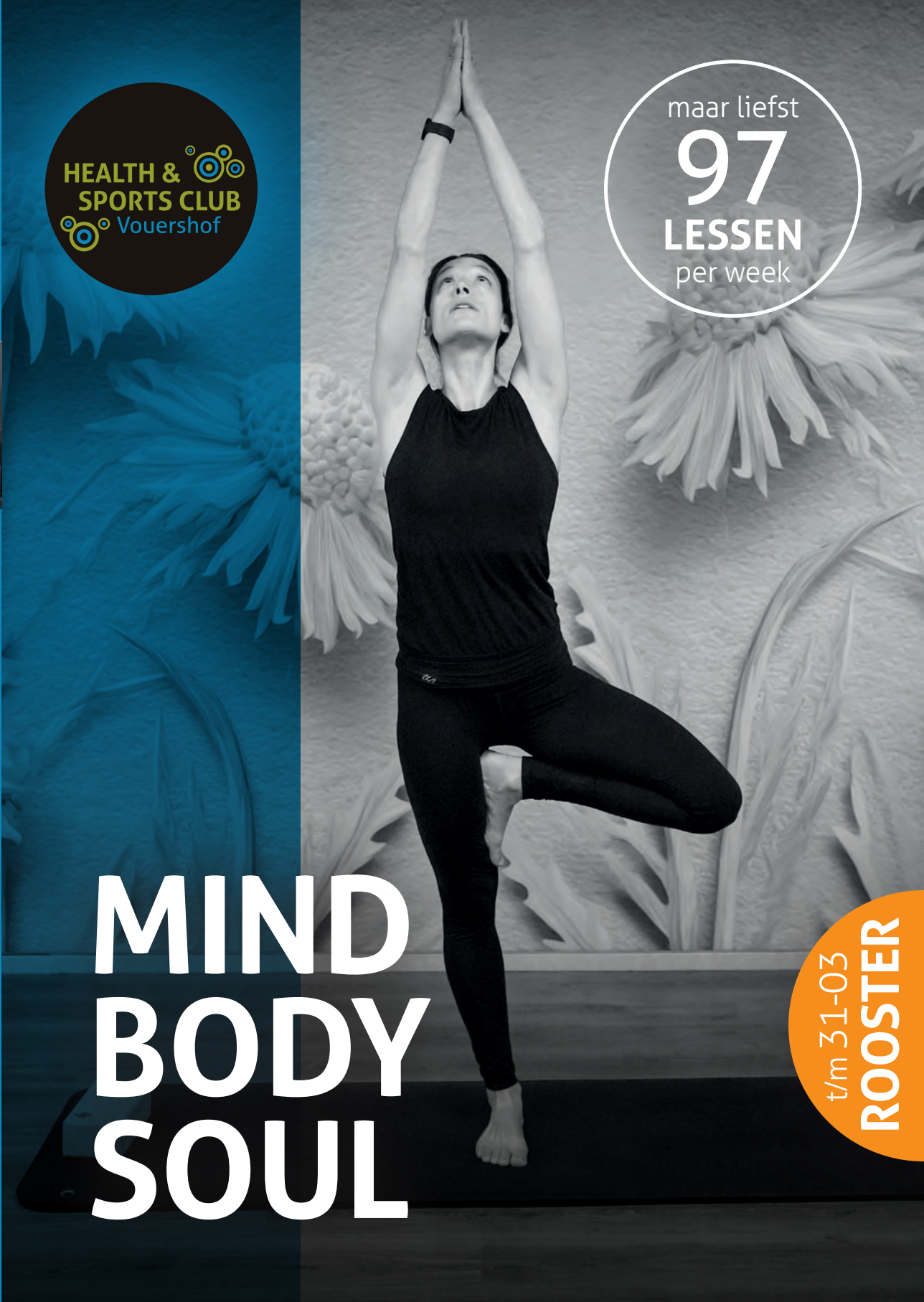
OPENINGSTIJDEN HORECA

Maandag	8.30 - 23.00 uur
Dinsdag	9.30 - 23.00 uur
Woensdag	8.30 - 23.00 uur
Donderdag	9.30 - 23.00 uur
Vrijdag	9.30 - 22.00 uur
Zaterdag	9.30 - 15.00 uur
Zondag	9.30 - 15.00 uur

De koffiecorner is altijd geopend!
Let op: de keuken sluit 1 uur vóór sluitingstijd van de Club. Bestel gerust vooraf of laat je bestelling to-go klaarmaken.



Voor de meest actuele openingstijden verwijzen we je graag naar de Vouershof App.



maar liefst
97
LESSEN
per week

MIND
BODY
SOUL

t/m 31-03
ROOSTER

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

CURSUS YOGA TECHNIEK

DE MAGIE VAN YOGA IS DAT ULTIEME GEVOEL WAARIN JE TOTAAL JEZELF EN IN HET 'NU' KUNT ZIJN. TECHNIEK IN HOUDING EN ADEMHALING ZIJN NOODZAKELIJK OM JE ECHT TE KUNNEN VERDIEPEN IN JE YOGA PRACTICE.

Daarnaast is het ook belangrijk voor je lichaam om te weten hoe het sterker, flexibelere en zachter wordt. Tijdens deze cursus zal de energie leidend zijn, maar er komt in ieder geval een goede dosis techniek aan ademhaling beweging en asana's voorbij, die je zal helpen om meer uit jouw wekelijkse yogalessen te halen. Speciaal voor iedereen die op zoek is naar verdieping in zijn of haar Yoga practice (*niet geschikt voor beginners*).

- Zondag 11 januari : 11.15 - 12.15 uur
- Zondag 18 januari : 11.15 - 12.15 uur
- Zondag 25 januari : 11.15 - 12.15 uur

CURSUS YOGA VOOR BEGINNERS

ALTIJD AL WILLEN BEGINNEN MET YOGA, MAAR WEET JE NIET HOE? ONZE BEGINNERSCURSUS IS DE PERFECTE EERSTE STAP: LAAGDREMPELIG, RELAXED EN HELEMAAL OP JOUW TEMPO.

Tijdens onze beginnerscursus maak je in een ontspannen sfeer kennis met de basis: houdingen, ademhaling én ontspanning. Je hoeft niet lenig of "zweverig" te zijn. Schrijf je in en start jouw yoga-avontuur!

- Zaterdag 3 januari : 12.30-13.30 uur
- Zaterdag 10 januari : 12.30-13.30 uur
- Zaterdag 17 januari : 12.30-13.30 uur

OF

- Zondag 1 maart : 11.15-12.15 uur
- Zondag 8 maart : 11.15-12.15 uur
- Zondag 15 maart : 11.15-12.15 uur

LET OP: Bij alle cursussen geldt dat inschrijven voor alle drie de lessen (gehele cursus) verplicht is! Inschrijven kan één maand voor aanvang via de Receptie. Niet via de App! De cursus gaat door bij minimaal 10 deelnemers. Alleen voor leden.

STUDIO 1

STUDIO 2

STUDIO 3

ZWEMBAD

WELLNESS

FITNESS

ROOSTER T/M 31-03-2026

TIJD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
09.00	PILATES	BODYBALANCE	STEP (1/2)	BODYPUMP	STEP (2/3)	BODYPUMP	XCO
10.00	XCO						ZUMBA
10.15		BRN	XCO	BODYSHAPE	BODYPUMP	BODYATTACK	
11.00							BODYBALANCE
13.15	FIT+ YOGA	FIT+			FIT+		
17.30	PILATES	BODYPUMP 45 min.					
18.30	ZUMBA	KICK & FUN	BODYPUMP 45 min.	ZUMBA	BRN		
19.30	STEP (3)	BODYPUMP	BODYATTACK	XCO	BODYPUMP		
20.30	BODYPUMP	BRN	ZUMBA	PILATES	LEVEL UP STEPCURSUS		
09.00			SCLPTCYCLE		SPINNING		SPINNING
10.00			SPINNING			SPINNING	SCLPTCYCLE
19.00	SPINNING						
19.30		SPINNING	SPINNING				
20.00	SPINNING						

08.00			YIN YANG YOGA NIEUW		BODYBALANCE		
08.45							
09.00		HATHA YOGA	PILATES	YIN YOGA		FLOW YOGA	YIN YANG YOGA
09.30	MAANDAGOCHTEND MEDITATIE						
10.00		YIN YANG YOGA	FLOW YOGA LET OP TIJDSTIP		YIN YANG YOGA	YIN YOGA	YIN YOGA
10.15	HATHA YOGA			FLOW YOGA			
11.00	11:15 uur: YIN YOGA	FLOW YOGA				YOGA NIDRA	11:15 uur: YOGA TECHNIEK CURSUS
12.30						CURSUS YOGA VOOR BEGINNERS	
16.00					FLOW YOGA		
17.00			YIN YANG YOGA		YIN YOGA		
18.00			YIN YOGA				
18.30		PILATES		POWER YOGA			
19.00			POWER YOGA				
19.30	FLOW YOGA	YIN YANG YOGA		YOGA NIDRA			
20.00			YIN YOGA				
20.30	MINDFULLNESS & MEDITATIE						

09.00							
09.15							
10.15	AQUAROBICS	AQUAROBICS	AQUAROBICS	AQUAROBICS NIEUW			
13.15			13.15 - 16.45 uur* ZWEMLESSEN		AQUAROBICS	vanaf 11.30 uur** ZWEMLESSEN	
14.30	FIT + WATER	FIT + WATER		FIT+ WATER	FIT+ WATER		
18.30			AQUAZUMBA				
19.30			AQUAZUMBA	AQUAROBICS			

12.00		OPGIETSESSIE		OPGIETSESSIE			
13.15		OPGIETSESSIE		OPGIETSESSIE			
20.15					OPGIETSESSIE		

18.30				CIRCUIT TRAINING			
16.00			CIRCUIT TRAINING				
19.15				CIRCUIT TRAINING			

* 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...

Vooraf reserveren voor groepslessen via de app is verplicht. Reserveren kan vanaf 3 dagen van tevoren tot uiterlijk 2 uur ná de starttijd van de les. Afmelden kan tot 120 minuten voor aanvang van de les. Meld je je later af, dan kan dat alleen telefonisch en uitsluitend in noodgevallen. We begrijpen dat het een keer kan gebeuren dat je te laat bent of vergeet af te melden. Bij een tweede keer in dezelfde maand volgt echter een reserverings-blokkade van 7 dagen voor alle groepslessen. Uiteraard kun je in die periode wel gewoon gebruikmaken van alle andere faciliteiten. Bij het niet tijdig afmelden of bij een no-show voor een evenement of cursus geldt ook een reserveringsblokkade van 7 dagen voor alle groepslessen.

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 groepsles-ruimte te betreden wanneer de les begonnen is.

Doe je voor de eerste keer mee aan een bepaalde groepsles? Zorg dan dat je ruim op tijd aanwezig bent en meld je vooraf bij de instructeur.

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

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 Voutershof 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.

Volg ons ook op:



WWW.VOUTERSHOF.NL

JOUW GEZONDHEID ONZE UITDAGING