

# GROEPS FITNESS

## SCLP CYCLE

S V C

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 te trainen, 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

S V C

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

V C

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

S V C

Kick & Fun is een high impact cardio workout waarbij gebruik wordt gemaakt van verschillende boks- en trapt technieken. 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

S V C

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 ruggspieren op heerlijke knallende muziek.



## OPGIETSESSIE

B

Ervaar de kracht van warmte, geur en... rust! Tijdens een opgietsessie (ook wel Aufguss) verspreidt onze saunameester geurende etherische oliën via ijs op de hete stenen. Met een handdoek of waaijer wordt de warme, geurige lucht door de sauna gewaaid. 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.

## 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

S C

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

S V C

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 tussentijdse intervalltraining. Door middel van de weerstandsknop op de bike, werkt iedereen op zijn eigen niveau.

## ZUMBA

S C

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!

## AQUAROBICS

S C

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!

## BODYSHAPE

S V C

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 conditie-training af met spierversterkende oefeningen en werken met diverse materialen om de weerstand te verhogen. Fun staat voorop!

## LES MILLS BODYPUMP

S V

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 beuzen 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

S C

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 gevorderde 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.

## BRN

S V C

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.



## 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.

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](mailto:zwemles@vouershof.nl)

### 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.

HEALTH & SPORTS CLUB  
Vouershof

HEALTH & SPORTS CLUB  
Vouershof



## 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	9.00 - 23.00 uur
Dinsdag	9.30 - 23.00 uur
Woensdag	9.00 - 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 koffiecorder is altijd geopend!

Let op: de keuken sluit van maandag t/m vrijdag om 21.00 uur. In het weekend om 14.00 uur. Bestel gerust vooraf of laat je bestelling to-go klaarmaken.



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

S Spierversterking

C Conditioneel

V Vetverbranding

B Body & Mind

# DO IT FOR YOU

t/m 12-07

ROOSTER

maar liefst  
**97**  
LESSEN  
per week

# ROOSTER T/M 12-07-2026

## 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, flexibeler 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 3 mei : 11.15 - 12.15 uur
- Zondag 10 mei : 11.15 - 12.15 uur
- Zondag 17 mei : 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 11 april : 12.30-13.30 uur
- Zaterdag 18 april : 12.30-13.30 uur
- Zaterdag 25 april : 12.30-13.30 uur

LET OP: Heb je eerder dit jaar al deelgenomen aan een cursus, dan is het niet mogelijk om opnieuw deel te nemen aan dezelfde cursus.

Bij alle cursussen geldt dat inschrijven voor alle drie de lessen (de 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 en is alleen voor leden.

### 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	XCO						ZUMBA
10.15		BRN	XCO	BODYSHAPE	BODYPUMP	BODYATTACK	
11.00							BODYBALANCE
13.15	FIT+ YOGA	FIT+			FIT+		
17.30	PILATES	BODYPUMP <sup>45 min.</sup>		PILATES <b>NIEUW</b>			
18.30	ZUMBA	KICK & FUN	BODYPUMP <sup>45 min.</sup>	ZUMBA	BRN		
19.30	STEP (3)	BODYPUMP	BODYATTACK	XCO	BODYPUMP		
20.30	BODYPUMP	BRN	ZUMBA	PILATES			

### STUDIO 2

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

### STUDIO 3

08.00			YIN YANG YOGA				
08.45					BODYBALANCE		
09.00		HATHA YOGA	PILATES	YIN YOGA		FLOW YOGA	YIN YANG YOGA
09.30	MAANDAGOCHTEND MEDITATIE						
10.00		YIN YANG YOGA	FLOW YOGA		YIN YANG YOGA	YIN YOGA	YIN YOGA
10.15	FLOW YOGA <b>NIEUW</b>			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	
17.00			YIN YANG YOGA				
18.00			YIN YOGA		POWER YOGA <b>NIEUW</b>		
18.30		PILATES		FLOW YOGA <b>NIEUW</b>			
19.00			POWER YOGA		YIN YOGA <b>NIEUW</b>		
19.30	FLOW YOGA	YIN YANG YOGA		YOGA NIDRA			
20.00			YIN YOGA				
20.30	MINDFULLNESS & MEDITATIE						

### ZWEMBAD

09.00							
09.15			AQUAROBICS	AQUAROBICS	AQUAROBICS		
10.15	AQUAROBICS				AQUAROBICS		
13.15							
14.30	FIT + WATER	FIT + WATER		FIT+ WATER	FIT+ WATER		
18.30			AQUAZUMBA				
19.30			AQUAZUMBA	AQUAROBICS			

### WELLNESS

12.00		OPGIETSESSIE		OPGIETSESSIE			
13.15		OPGIETSESSIE		OPGIETSESSIE			
20.15					OPGIETSESSIE		

### FITNESS

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 zaterdag 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 reserveringsblokkade 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 groepsruimte 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 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.

Volg ons ook op:



WWW.VOERSHOF.NL

JOUW GEZONDHEID ONZE UITDAGING