



## GROEPSLESSENROOSTER zaal, studio & tent vanaf 16/01/2022

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09u15-10u15 <b>Total Body Workout</b> Ann - tent	NIEUW!* 08u15-09u00 <b>Strong Men</b> Sander - zaal	NIEUW!* 09u15-10u15 <b>Bodypump</b> Lynn - zaal	NIEUW!* 07u30-08u15 <b>Tabata</b> Nadia - tent	09u15-10u15 <b>Bodypump</b> Chrissy - zaal	09u30-10u15 <b>Power Up</b> Chrissy - tent	10u15-10u45 <b>Tabata</b> Krystel - tent
NIEUW!* 10u15-11u00 <b>Start to...Pilates</b> Nadia - studio	09u15-10u15 <b>Bodycombat</b> Isha - tent	09u30-10u15 <b>Essential</b> Nadia - tent	09u15-10u15 <b>Pilates</b> Nadia - studio	10u30-11u30 <b>Spinning</b> Ludwig - tent	NIEUW!* 10u30-11u15 <b>Start to...Spinning</b> Kris - tent	11u00-12u00 <b>Bodycombat</b> Krystel - tent
10u30-11u30 <b>50+</b> Ann - tent	19u30-20u30 <b>Bodypump</b> Chrissy - zaal	10u30-11u30 <b>50+</b> Nadia - tent	NIEUW!* 09u15-10u15 <b>Total Body Workout</b> Ann - tent	10u30-11u30 <b>Ashtanga Yoga</b> Joeri - studio	10u30-11u30 <b>Pilates</b> Nadia - studio	
NIEUW!* 12u30-13u00 <b>Lunch BreakOUT</b> Nadia - zaal	19u45-20u15 <b>Tabata</b> Ann - tent	NIEUW!* 12u30-13u00 <b>Lunch BreakOUT</b> Lynn - zaal	10u30-11u30 <b>Dance Workout</b> Nadia - tent	10u30-11u00 <b>Start to... Meditatie***</b> Joeri - studio		
NIEUW!* 19u30-20u15 <b>Start to...Pump</b> Sandy - zaal	20u30-21u30 <b>Spinning</b> Ben - tent	19u00-20u00 <b>Workshop Voeding**</b> Veerle	NIEUW!* 17u15-18u00 <b>Start to... Pump</b> Lynn - zaal			
19u15-20u15 <b>Pilates</b> Carine - studio	20u45-21u45 <b>Ashtanga Yoga</b> Joeri - studio	19u30-20u15 <b>Power Up</b> Sandy - tent	NIEUW!* 18u15-19u00 <b>Start to... Pilates</b> Lynn - studio			
19u30-20u30 <b>Spinning</b> Ludwig - tent	21u45-22u15 <b>Start to... Meditatie***</b> Joeri - studio	20u30-21u30 <b>Dance Workout</b> Sandy - tent	19u15-20u15 <b>Bodycombat</b> Lynn - tent			
20u00-21u00 <b>Workshop PT**</b> Jannis			19u30-20u30 <b>Workshop Veerkracht**</b> Kim			
20u30-21u30 <b>Dance Workout</b> Sandy - tent			20u30-21u30 <b>Spinning</b> Frank - tent			
20u30-21u30 <b>Pilates</b> Carine - studio			NIEUW!* 20u30-21u15 <b>Strong Men</b> Jef - zaal			



Belevingsdagen 16/01-22/1
Kracht/figuurtraining
Conditietraining
Functionaltraining
Body&mind

\* 10 weken lessenreeks

\*\* enkel in de week van 17/1

\*\*\* elke laatste di/vr vd maand

Inschrijven voor onze groepslessen is verplicht & kan via onze Gym Tonic leden app tot 1u voor aanvang van de les. Daarna is enkel telefonisch inschrijven mogelijk. Wees sportief en schrijf je enkel in voor de lessen waarvoor je wil & kan komen! Annuleren kan via de app tot 3u voor aanvang van de les, daarna enkel telefonisch.

## WAT IS WAT?

**Total Body Workout:** Deze les legt het accent op het verbeteren van je uithoudingsvermogen en het plaatselijk verstevigen van het ganse lichaam (buik, rug, taille, benen, armen).

**50+ groepsfitness:** Een uitstekende training voor 50 plussers die actief, fit en gezond willen blijven.

Conditieopbouwende en spierversterkende oefeningen staan centraal in combinatie met balans en stretching.

**Bodypump:** Met deze barbell workout train je je hele lichaam, word je sterker, strakker, je vergroot je core kracht en verbetert je botstructuur.

De fantastische muziek en jouw eigen gewichtskeuze inspireren je om de resultaten te behalen waar je naar streeft.

**Essential:** De ideale instaples voor iedereen die op een veilige, gevarieerde & functionele manier wil trainen met de juiste begeleiding.

Enkel low impact oefeningen (niet springen/lopen). Toegankelijke workout voor iedereen, ongeacht leeftijd en/of trainingsniveau.

**Power Up:** De ideale les gericht op het verbeteren van krachthouding met hier en daar een power up voor maximaal effect.

Voor iedereen die al een goede basis- en corekracht heeft en net dat ietsje meer uitdaging zoekt.

**Tabata:** Tijdens deze korte maar uitdagende training werk je zowel aan je conditie als spieruithoudingsvermogen met fantastisch positieve effecten als gevolg!

**Lunch BreakOUT:** een korte maar EFFECTieve workout om jouw (tele)werkdag te 'breken', je energiepeil te verhogen & rug- en nekklachten te voorkomen.

**Strong Men:** Een workout speciaal voor de 'strong men' én 'stong men' to Het verhogen van kracht staat centraal én we willen jou inspiratie geven voor je eigen individuele trainingen.

**Spinning:** In groep, op muziek en op een individueel in te stellen fiets brengen we je conditie naar een hoger peil. Samen is veel leuker dan alleen!

**Dance Workout:** Tijdens deze les worden de leukste bewegingen uit verschillende dansstijlen gecombineerd.

Een efficiënte dansworkout met funky moves en veel fun!

**Bodycombat:** Door Bodycombat krijg je in no-time een geweldige conditie en train je je hele lichaam!

Tijdens deze toffe high-energy workout geïnspireerd op oosterse gevechtssporten verbrand je véél caloriën. Fight yourself fit!

**Ashtanga Yoga:** Leer de basisprincipes van Ashtanga Yoga, een dynamische vorm van Yoga waarin je van houding naar houding beweegt op het tempo van je ademhaling. Ga op een EFFECTieve manier aan de slag om meer kracht en flexibiliteit te krijgen zowel in je lichaam als in je hoofd.

**Pilates:** Is een uitstekende les om bewuster, dieper gelegen spieren sterker te maken en rug- en nekklachten actief aan te pakken.

Deze les ideaal meer ervaren deelnemers die gericht willen trainen en zichzelf willen uitdagen.

### **Start to Pump, Spinning, Pilates & Meditatie:**

Onze start to... lessen zijn ideaal indien je nieuw bent of nogmaals een goede basis wil leggen om correct & effectief te bewegen. Tijdens onze start to... lessen besteden we ook extra aandacht aan de basistechnieken van elke groepsles en geven we extra toelichting bij de 'waarom' ervan. Tenslotte willen we je vooral inspireren om je grenzen te verleggen!

**Workshop PT:** Een personal trainer enkel voor BV's of Hollywood celebs? Niets is minder waar! Ontdek tijdens deze workshop welke meerwaarde personal training voor jou kan hebben.

**Workshop Veerkracht:** Hoe ga jij om met verandering en met tegenslag? Hoe is jouw veerkracht? Hoe houd jij je interne batterijen opgeladen of laad je ze weer op? In deze workshop reikt onze mental & performance trainer van 4Effect jou een aantal tips & inzichten aan om je veerkracht te verhogen én met nog meer energie én in balans door het leven te gaan.

**Workshop Voeding:** Weet wat je weet! Beweging en een gezonde en gevarieerde voeding zijn sterke bondgenoten voor een energiek & vitaal leven, en een sterke immuniteit. In deze workshop licht onze voedingsexperte van 4Effect Veerle een aantal basisprincipes in voedingsleer uit én leert ze jou hoe je een voedingsetiket kan 'lezen' en beter begrijpen.