

CORONA ROOSTER maandag 27 april t/m vrijdag 1 mei 2020 (week 18)

| Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrijdag |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 09:15 – 09:30 FLEX | 09:15 – 09:30 FLEX | 09:15 – 09:30 FLEX | 09:15 – 09:30 FLEX | 09:15 – 09:30 FLEX |
| 09:45 – 10:30 FIT! | 09:45 – 10:30 ONT-SPAN | 09:45 – 10:30 FIT+! | | 09:45 – 10:30 FIT! |
| | 18:00 – 18:30 TABATA! | 18:00 – 18:45 PILATES | 18:00 – 18:45 ONT-SPAN | |

Alle lessen zijn in principe geschikt voor iedereen, doordat alle oefeningen zijn aan te passen naar eigen niveau en eigen tempo.

Beschrijving van de lessen
FIT!

Duur: 45 minuten

Een complete les voor **conditie, spierkracht** (alle grote spiergroepen), **souplesse, balans** en **stress-reductie**. Inclusief warming up en cooling down.

FIT+!

Duur: 45 minuten

Idem als FIT! maar dan met **stoel(+)**. Deze les is speciaal voor sporters die gebruikmaken van hulpmiddelen (rolstoel, rollator, loopstok, evo etc.). Alle oefeningen kunnen ook staande worden uitgevoerd.

FLEX

Duur: 15 minuten

De dag beginnen met een flow van rekoefeningen op de ademhaling. Verbeterd **kracht, souplesse** en werkt **ontspanning** en werkt bovendien energiebevorderend door de integratie van de ademhaling.

PILATES

Duur: 45 minuten

Houding, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en **focus** op lichaam en geest zijn het uitgangspunt. Het korset van spieren in de romp (ook wel: de 'core') is de basis voor bijna alle bewegingen. Pilates versterkt: 'core stability'.

TABATA!

Duur: 30 minuten

Kort-durende intensieve oefeningen voor het gehele lichaam (de kracht van intentie en herhaling). Alle oefeningen zijn aan te passen naar eigen niveau en tempo. Verbeterd **conditie, spierkracht, lenigheid** en **balans**.

ONT-SPAN

Duur: 45 minuten

In een comfortabele liggende houding vertragen we lichaam en geest voor een diepe **ontspanning**. Heilzaam bij **stress, spanning, onrust, pijn, boosheid**. Een aangename oefening in **mindfulness**.