

# GROEPSLESSEN TURNKRING DE KELLE VZW 2019-2020

MAANDAG	
09u30 <b>Pilates level 1 (basisniveau)</b> Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	19u30 <b>Pilates level 1 en 2</b> Overijse zaal 2
10u30 <b>Pilates intermediaate</b> (ong. 1 jaar ervaring) : Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	20u00 <b>Zumba open level</b> Overijse zaal 1
15u30 <b>Rugschool</b> Overijse zaal 1	20u30 <b>Figuurtraining</b> Overijse zaal 2
19u00 <b>Keep fit</b> Overijse zaal 1	21u00 <b>Piloxing</b> Overijse zaal 1

DINSDAG	
09u30 <b>Pilates level 1 (basisniveau)</b> Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	19u00 <b>Total body workout</b> Overijse zaal 2
10u30 <b>Pilates advanced</b> (2 à 3 jaar ervaring) Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	20u00 <b>Zumba open level</b> Overijse zaal 2

WOENSDAG	
18u15 <b>Music special</b> Overijse zaal 1	20u05 <b>Pop-Pilates</b> Overijse zaal 1
19u10 <b>Zumba level 1 (gold)</b> Overijse zaal 1	21u00 <b>Pound*</b> Overijse zaal 1

DONDERDAG	
14u00 <b>Rugschool</b> Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	19u00 <b>Keep fit</b> Overijse zaal 1
	20u15 <b>Energetics</b> Overijse zaal 1

\*indien voldoende inschrijvingen

## HOE LID WORDEN ? HOE LIDMAATSCHAP VERNIEUWEN ?

**STAP 1** vul de inschrijvingsfiche in op  
[www.turnkringdekelle.be](http://www.turnkringdekelle.be)

**STAP 2** schrijf het lidgeld van 80 € over op  
rekeningnummer BE75 0688 9988 1151

Inschrijven van bijkomende lessen is mogelijk aan  
60 € per les en gebeurt telkens in dezelfde  
2 stappen als de eerste les  
(5<sup>de</sup> les is gratis). Zodra de betaling in orde is  
wordt de les gereserveerd.

### HUIDIGE LEDEN

KUNNEN INSCHRIJVEN VANAF 15 JULI

### NIUWE LEDEN

KUNNEN INSCHRIJVEN VANAF 1 AUGUSTUS

Alle lessen starten vanaf 9 september 2019  
behalve de pilateslessen,  
deze starten vanaf 23 september 2019  
Alle lessen eindigen op 19 juni 2020  
Tijdens de schoolvakanties en op wettelijke  
feestdagen is er geen les.

**Opgelet! Het secretariaat is gesloten  
van 1 tot 15 juli!**



TURNKRING 'DE KELLE' vzw



TURNKRING 'DE KELLE' vzw

**ONTDEK ONS RUIM AANBOD  
AAN GROEPSLESSEN**

Enkel  
professionele  
lesgevers!

[www.turnkringdekelle.be](http://www.turnkringdekelle.be)  
[info@turnkringdekelle.be](mailto:info@turnkringdekelle.be)  
0486 11 97 30 - 02 305 93 05

## **KEEP FIT** (voor jong en oud)

Spierversterkende- en stabiliteitsoefeningen afgewisseld met stretching voor het gehele lichaam. Met bijzondere aandacht voor de rug (met behulp van klein materiaal).

## **PILATES** (voor jong en oud)

De pilatesmethode is een bewegingsmethode voor het ganse lichaam om zwakke spieren te versterken en korte spieren te verlengen met als resultaat een betere balans. Dit uit zich in een krachtig, soepel lichaam, een betere houding en een groter lichaamsbewustzijn. Bij pilates gaat het er vooral om om de dieperliggende spieren (diepe buikspieren, rugspieren, bilspieren en binnenkant dijen) te trainen om zo een sterk lichaamscentrum te bekomen: powerhouse. De oefeningen worden 'vloeiend' met grote 'precisie' en 'controle' vanuit je 'lichaamscentrum' uitgevoerd met de nodige 'concentratie' en de juiste 'ademhaling'.

## **POP-PILATES**

Pop-pilates is een total-body-workout waarbij de klassieke pilatetechnieken en ook nieuwere pilates houdingen worden uitgevoerd op het ritme van hedendaagse Pop-muziek. Een "dans op de mat" die zorgt voor een verbeterde lichaamshouding, een sterkere core en betere ademhalingscontrole.

## **ZUMBA**

*Zumba*<sup>®</sup> is een dans-fitness workout, waarbij je danst en beweegt op grotendeels Latijns-Amerikaanse muziek (salsa, samba, merengue, rumba, hiphop,...), en dit in combinatie met cardio en fitness bewegingen als lunges en squads.

In de *Zumba Level 1* les ligt de intensiteit wat lager en zijn de danscombinaties minder snel. Het is ontwikkeld voor beginners, actieve ouderen en alle andere deelnemers die speciale aanpassingen nodig hebben voor een succesvolle work-out. Elke Zumba les is een groot dansfeest!

### **NIET VERGETEN MEE TE BRENGEN :**

handdoek, fles water en stevige sportschoenen.

## **ENERGETICS**

De naam spreekt voor zich. Bij deze les komt er energie aan te pas! Energetics is een vorm van aerobics met een hoge impact op de conditie en de BBB-spieren (oftewel bil- buik- en beenspieren). De ritmische bewegingen verhogen de vraag naar zuurstof in ons lichaam, wat resulteert in een verhoging van het vasculair vermogen (VO2 max) en een zekere vorm van gewichtsverlies. Deze high impact aerobics vergen niet alleen energie, je krijgt er ook een hoop energie van terug! Tijdens het sporten produceren de hersenen namelijk endorfines, dit zijn gelukshormonen die zorgen voor een fitter gevoel in lichaam en geest. Ze hebben een pijnstillend en kalmerend effect waardoor er stressvermindering optreedt. Redenen genoeg dus om je helemaal te laten gaan op de stimulerende hits die de lesgeefster wekelijks voor jou in petto heeft.

## **MUSIC SPECIAL +**

In een eerste deel van de les wordt een low impact combinatie (al stappend) gedaan op muziek. Soms wordt ook eens de step ingeschakeld. In een tweede deel worden spierversterkende oefeningen uitgevoerd voor alle spiergroepen, gevolgd door stretching. Iedereen kan meedoen op eigen niveau, door de oefenreeksen even te onderbreken en weer in te pikken. Vandaar zeker toegankelijk voor 50+.

## **POUND Rockout Workout**

Pound Fitness is een intensieve workout waarbij je je compleet kunt uitleven door met drumsticks (Ripstix) te drummen op de beats van de muziek. Deze workout combineert pilates- en yogatechnieken met conditie- en krachttraining. Je energie wordt bovendien geboost door het gebruik van stevige Rock-muziek.

## **FIGUURTRAINING (op muziek)**

Een efficiënte workout, waarbij het volledige lichaam wordt getraind en waarbij de "probleemzones" met gerichte oefeningen doeltreffend worden aangepakt.

Een betere spierkracht en spanning is het doel, alle spiergroepen worden aangesproken, iedereen kan deelnemen.

De hoofdspiergroepen (de 4 B's : borst, buik, benen, billen) worden hier in hoofdzaak getraind. **Je lichaam wordt hierdoor strakker en steviger.** Een absolute must om minstens 1 uurtje per week in je programma te verwerken.

Een veilige workout, geschikt voor alle leeftijden.

## **TOTAL BODY WORKOUT**

Heb je nood aan een training zonder moeilijke choreografieën waar spierversterkend wordt gewerkt dan is deze training zeker iets voor jou (mannen, vrouwen, jong en oud zijn welkom). Na een algemene warming-up volgen een reeks spierverstevigende oefeningen waarbij systematisch elke spiergroep wordt getraind. Het programma bevat een mix van verschillende spierverstevigende methoden, zodat de spieren steeds op een andere wijze worden getraind. Je oefent niet alleen met de klassieke handhaltertjes, We hebben veel materiaal in huis : dynabands, bodybars, pilatesringen. De spieren worden strakker en dit resulteert in een merkbare figuurverbetering!

## **RUGSCHOOL**

Aangezien er op sporten geen leeftijd staat, bieden we ook een les voor 65-plussers aan.

De rugschool bestaat uit lichte cardio-vasculaire training (oefeningen voor hart en longen), spierversterkende oefeningen afgewisseld met stretching (met behulp van klein materiaal, zoals Dyna bands, dumbbells en zachte ballen). Tijdens de lessen worden de armen, de benen en de rompspieren getraind. Alle lessen worden gegeven 'zittend' op een stoel, uitgaande van een 'actieve zit' en worden afgewisseld met staande oefeningen voor balanstraining met lichte steun op de leuning van de stoel.

## **PILOXING**

Is een nieuwe high-energy fitness workout, waarin de flexibiliteit en de spieropbouw van Pilates, de snelheid en cardiostraining van boks en het plezier en de sensualiteit van dans worden gecombineerd.

Een leuke en uitdagende les waarvan je je 'sleek, sexy en powerful' gaat voelen.

### **PLAATS VAN DE LESSEN :**

Overijse: turnzalen van de gemeentelijke basisschool, Processiestraat

Hoeilaart: sporthal, Koldamstraat 9a, polyvalente zaal.

