

GROEPSLESSEN TURNKRING DE KELLE VZW 2024-2025

MAANDAG

09u30 Pilates level 1 basisniveau (Marleen) Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	15u30 Stoelgymnastiek (Brecht) Overijse zaal 1
10u30 Pilates Intermediate (Marleen) (ong. 1 jaar ervaring) Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	19u30 Pilates level 1 en 2 (Marleen) Overijse zaal 2
19u30 Ladyfit (Brecht) Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	19u30 Keep fit (Winde) Overijse zaal 1
20u30 Manfit (Brecht) Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	20u30 Energetics (Esther) Overijse zaal 1

DINSDAG

09u30 Pilates level 1 basisniveau (Marleen) Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	19u00 Total body workout (Barbara) Overijse zaal 2
10u30 Pilates advanced (Marleen) (2 à 3 jaar ervaring) Hoeilaart Sporthal, polyvalente zaal	20u00 Zumba open level (Stefanie) Overijse zaal 2

WOENSDAG

18u30 Zumba level 1 (Stefanie) Overijse zaal 1
19u30 Pop-pilates level 1 (Stefanie) Overijse zaal 1
20u30 Pop-pilates level 2 (Stefanie) Overijse zaal 1

DONDERDAG

19u00 Keep fit (Winde) Overijse zaal 1
20u00 Piloxing (Stefanie) Overijse zaal 1



TURNKRING 'DE KELLE' vzw

ONTDEK ONS RUIM AANBOD
AAN GROEPSLESSEN

Enkel
professionele
lesgevers!

HOE LID WORDEN ?

Alle informatie om je in te schrijven
vind je terug op onze website
www.turnkringdekelle.be

Alle lessen starten op 16 september 2024
Alle lessen eindigen op 20 juni 2025
Tijdens de schoolvakanties en op wettelijke
feestdagen is er geen les.



TURNKRING 'DE KELLE' vzw

www.turnkringdekelle.be
info@turnkringdekelle.be

KEEP FIT

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

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-spijeren (oftewel bil-buik-beenspijeren). 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.

ZUMBA

Zumba 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!

PILATES

De pilatesmethode is een bewegingsmethode voor het ganze 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'.

STOELGYMNASTIEK

Aangezien er op sporten geen leeftijd staat, bieden we ook een les voor 65-plussers aan. De stoelgymnastiek 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 rompspijeren getraind. Alle lessen worden gegeven 'zittend' op een stoel, uitgaande van een 'actieve zit' en worden afgewisseld met staande oefeningen voor balustraining met lichte steun op de leuning van de stoel.

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 spier versterkende oefeningen waarbij systematisch elke spiergroep wordt getraind. Het programma bevat een mix van verschillende spier versterkende 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: Dyna bands, Body bars, Pilates ringen. De spieren worden strakker en dit resulteert in een merkbare figuur verbetering!

PILOXING

Is een nieuwe high-energie fitness workout, waarin de flexibiliteit en de spieropbouw van Pilates, de snelheid en cardio-training 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.

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.

MANFIT / LADYFIT

Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee groepen. Eén voor vrouwen en één voor mannen. Dit om andere accenten te kunnen leggen tijdens het trainen. Deze training is een bootcamp waar er wordt gefocust op krachttraining afgewisseld met korte intense cardio oefeningen. Heel het lichaam wordt op een gevarieerde manier getraind doormiddel van een circuit waar zowel individueel als in duo oefeningen worden uitgevoerd. Dit allemaal aan de hand van je eigen lichaamsgewicht, gewichten, Steps, weerstandbanden, ...

NIET VERGETEN MEE TE BRENGEN :

matje, handdoek, water, stevige sportschoenen.

PLAATS VAN DE LESSEN :

Overijse: turnzalen van de gemeentelijke basisschool, Processiestraat
Hoeilaart: sporthal, Koldamstraat 9a, polyvalente zaal.

