

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
09:30	combi shape Sydney	LatinMoves & Shape Anoushka		shape Mounir		shape Tamara	
10:00			step 2 Sydney		step 2 Natalie		step 2 Mounir
10:30	Step 1 Sydney	Pilates Anoushka				step 2 Tamara	
11:00			shape Sydney		Step basis & shape Natalie		combi shape Mounir (90 min)
11:30						spinning Tamara	
16:00							
17:00	LatinMoves (zumba) Mercedes	shape mounir			Shape maaike		
18:00	shape Mercedes	spinning mounir		shape Tamara	step 1 Maaike		
19:00	step2 Kenan	shape Belle	step 2 sydney	spinning Tamara	Zumba Janneke		
	kleine zaal: Yoga Hilt						
20:00	powerpump Kenan	step 1 Belle	shape Sydney	powercombat Haidy	Yoga <b>NIEUW</b> Janneke Start: 19 maart		
21:00	spinning Koen						

**Afslanken4Kids  
Interesse?**  
Stuur een e-mail naar  
[info@palestra-amsterdam.nl](mailto:info@palestra-amsterdam.nl)

**Fitness Centre Palestra**  
Marius Bauerstraat 233 a+b  
1062AK Amsterdam  
020 615 03 14  
[www.palestra-amsterdam.nl](http://www.palestra-amsterdam.nl)  
[info@palestra-amsterdam.nl](mailto:info@palestra-amsterdam.nl)

**Openingstijden**  
maandag t/m donderdag: 09:00 – 22:30 uur  
vrijdag: 09:00 – 22:00 uur  
zaterdag - zondag : 09:00 – 15:00 uur

**Opmerkingen**

- alle groepslessen duren 60 minuten, m.u.v. combi shape (90 min - zondag)
- 1 = beginner/medium 2 = medium/gevorderd
- Alle andere lessen zijn voor alle niveaus

Uitleg groepslessen	
<b>Latin Moves (zumba)</b> <b>Latin Moves &amp; Shape</b>	<b>Latin Moves (zumba):</b> Hou je van Zumba en swingend fit worden op de nieuwste hype op aerobische dansgebied? Op een opzweepende mix van latin-danspassen, aerobics en zuid-amerikaanse dansstijlen? Latin moves is een interval training (aerobic en fitness) die wordt afgewisseld met korte danscombinaties. De bewegingen worden opgebouwd uit diverse latin-danspassen: salsa, merengue, samba, cumbia en reggaeton. <b>Latin Moves &amp; Shape:</b> combinatie van Latin Moves danspassen en shape oefeningen op Latin Muziek.
<b>powercombat</b>	Can you Kick It? Ontlaad al je stress met Power Combat! Power Combat is een zeer dynamische groepsles op muziek met een "vechtsport" tintje. Echter: in deze groepsles wordt absoluut niet "gevochten". In de les maak je gebruik van een cilindervormig stootkussen en speciale handschoenen. Met behulp van het stootkussen leer je verschillende stoot- en trapt technieken, met het tempo van de muziek als leidraad. De technieken worden in een rustig tempo aangeleerd en zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden: iedereen kan z'n eigen niveau kiezen. Door middel van de boks en trapt technieken verbeter je conditie, spierkracht in armen en benen en verbrand je vet. Bovendien kan je na een dag hard werken even stress ontladen. De les is geschikt voor zowel dames als heren. Er komt geen moeilijke choreografie aan te pas en dus ook geen ingewikkelde pasjes!
<b>spinning</b>	Dé ultieme vetverbrander op een stationaire fiets. Op de muziek wordt u door de supergemotiveerde instructeur door een denkbeeldige route geloofd: bergen, dalen en vlakke stukken. Het hele lichaam wordt getraind. De intensiteit van de training bepaalt u zelf: met een draaiknop aan de fiets bepaalt u de weerstand. Spinning is voor dames & heren. Ook is spinning zeer geschikt als wintertraining voor wielrenners!
<b>yoga</b>	Totale lichaamsoefening, waarin de totale mens aan bod komt. Alle systemen in het lichaam worden geactiveerd en verbeterd. Het is belangrijk je te concentreren op het ontdekken en ontplooiën van je lichaam. Door het bewust leren aanvoelen van de houdingen en bewegingen voer je ze naar eigen vermogen uit om de juiste spanning of ontspanning te vinden.
<b>pilates</b>	Net als yoga een totale lichaamsoefening. Een trainingsvorm voor lichaam en geest die zorgt voor bewustwording, souplesse en spierkracht. Pilates is een bewegingsleer die het midden houdt tussen Yoga (bewustwording en souplesse) en BBBB: buik, billen, benen, borst (spierkracht). Pilates werkt preventief en is ook uitermate geschikt bij herstel. Pilates trainingen zijn niet aan leeftijd, fitheidsniveau of geslacht gebonden.
<b>powerpump</b>	Fitness op muziek. Terwijl de (kracht)oefeningen zorgen voor een veilige en effectieve training, zorgt de muziek voor plezier en motivatie. Tijdens de training komen alle spiergroepen uitgebreid aan bod. De meest oefeningen worden uitgevoerd met een speciale halterstang, genaamd 'barbell'. Het gewicht van deze barbell kunt u met behulp van schijven zelf bepalen. Nog een groot voordeel van Power Pump: iedereen kan zijn/haar eigen gewicht bepalen en beginners en gevorderden kunnen dus naast elkaar meedoen. Deze groepsles is juist ook voor heren die het leuk vinden om op muziek in een groep te trainen en die geen "ingewikkelde pasjes" willen doen.
<b>fatburn aerobics</b>	Aerobics zonder springen. Opbouwen van conditie staat in deze les centraal. Geen ingewikkelde choreografie. Goed te volgen bewegingen met veel herhalingen. Deze les is ook geschikt voor beginners: de niveaus worden binnen de les aangepast aan niveau: van beginner tot gevorderd. Deze les wordt afgesloten met een kwartiertje buikspieroefeningen.
<b>Step 1/2</b> <b>Step Basis &amp; shape</b>	Dé workout op het "bankje". Door het continu op en afstappen van deze verhoging is deze les zeer geschikt voor het trainen van conditie. De hoogte van de step is instelbaar. Hoe hoger de step hoe intensiever de workout. In de combi shape lessen waarin de step gebruikt wordt ligt het accent op conditie. Pittige oefeningen op de step, met simpele choreografie en veel herhalingen. In de gewone step lessen zijn 2 niveaus: step 1 en step 2. Step 1= simpele choreografie Step 2= medium choreografie. Voor step 2 is het handig als je de basispassen van de stepchoreografie beheerst: basis, v-step, lunges, mambo, L-step, repeaters etc. <b>Step Basis &amp; shape:</b> total body workout met de step als basis voor alle oefeningen. Deze les is ook een prima instaples voor mensen die nog nooit hebben gestept!
<b>shape</b>	Deze lessen zijn een combinatie van bodyshape, BBBB (borst, benen, billen & buik) en fatburn aerobics. Er wordt niet gesprongen in deze lessen. Alle spiergroepen worden getraind en ook de conditie komt aan bod. Simpele choreografie en veel herhalingen. Deze les is zeer geschikt als instaples voor beginners.
<b>combi-shape</b>	Combi-shape (1,5 uur) Het eerste gedeelte van deze les bestaat uit conditionele aerobicsoefeningen (simpele choreografie). Daarna volgt een spiertraining voor het gehele lichaam met behulp van allerlei materiaal: o.a. steps, gewichten & dynabands. Deze lessen zijn zeer gevarieerd. Conditie en de opbouw van kracht staan centraal.
<b>streetdance4kids</b>	Ben jij 6-12 jaar? Wil jij leren dansen als Usher, Justin of Shakira? Kom dan dansen bij Palestra. Leer alle coole moves op de nieuwste muziek. In deze les staat naast plezier in dansen, het leren van leuke choreografieën centraal. De les is zo opgebouwd dat zowel beginnende kids als de meer gevorderde kids aan hun (dans)trekken komen. Dus wil jij lekker een uurtje uit je dak gaan op de nieuwste muziek en net zo goed leren dansen als de MTV sterren...kom eens kijken of het wat voor je is!