

FIT & WELLNESS CLUB *the Gym*

The Gym staat voor sporten in een persoonlijke en ontspannen sfeer. Met een gevarieerd lesaanbod is zowel de individuele sporter als de sporter met voorkeur voor groepstrainingen hier aan het juiste adres. Met behulp van een deskundige instructeur wordt er gekeken naar uw wensen om een zo efficiënt mogelijk trainingsschema op te stellen. Voor de groepssporter hebben we een ruime keuze aan fitness- en aerobicslessen, waar tijdens een gezellig en sportief samenzijn en onder professionele begeleiding het beste uit uzelf wordt gehaald. Het team van de Gym staat te allen tijde voor u klaar en helpt u graag op weg.

Your body is worth it!

- Fitness
- Fitness 50+
- Circuittraining
- Jeugdfitness
- Begeleidend Fitness
- Bedrijfsfitness
- Big Slimming Workout
- Total Fit Workout
- Body Shape
- Bounce Fit
- Power Fit
- BBB workout
- Aerobics
- Step Easy
- Step Challenge
- Step & Shape
- Perfect Pilates
- ZwangerschapsPilates
- Bootcamp
- Zumba
- Judo
- Karate
- Sauna
- Zonnebank
- Kinderopvang



Lesaanbod

Fitnessstraining individueel

Fitness is een totale spierversterkende training. Op diverse cardioapparaten kunt u uw conditie verbeteren, vaak ook met behulp van de hartslagmeter. Tijdens de individuele training is begeleiding aanwezig. (M.u.v. de tijden waarop de groepstrainingen worden gegeven). De fitnessstrainingen vinden plaats onder persoonlijke begeleiding met een schemabespreking die aan uw wensen zal worden aangepast.

Fitness 50+

Ook voor 50-plussers is bewegen erg belangrijk. De trainingen vinden plaats in groepsverband onder professionele begeleiding. Een gezellig en sportief samenzijn op de donderdagochtend, uiteraard niet zonder resultaat. De spieren worden soepeler en het uithoudingsvermogen verbeterd, met een algeheel fitter gevoel tot gevolg.

Circuittraining

Eveneens een fitnessstraining in groepsverband onder professionele begeleiding. Een pittig uur trainen waarin u werkt aan spierversteving en uithoudingsvermogen. De circuittraining is een gevarieerde training op opzwepende muziek. Deze trainingen vinden plaats op vaste dagen en tijden.

Jeugdfitness

Fitnessstraining voor jeugd van 13 t/m 16 jaar die uitsluitend onder begeleiding plaatsvindt. Een training waarbij zowel de conditie als de houding wordt verbeterd en waarbij bovendien de coördinatie wordt getraind. Ook geschikt als basistraining voor alle takken van de sport.

Begeleidend Fitness

The Gym vindt het belangrijk dat iedereen de mogelijkheid krijgt om te kunnen sporten. Ook mensen met een beperking, zoals een lichamelijke of geestelijke handicap. Voor deze groep mensen betekend het vaak wel 1 op 1 begeleiding en kan dan ook alleen op daarvoor gemaakte afspraken. Heeft u, of kent u iemand in uw omgeving die interesse heeft in fitness onder begeleiding, bel gerust voor een kennismaking gesprek.

Bedrijfsfitness

Wat is er leuker dan trainen met je collega's? Even een uurtje tussendoor of na het werk lekker ontspannen gaan trainen. In Amerika en Japan is het al niet meer weg te denken en zorgt het voor een lager ziekteverzuim en werknemers met meer energie dan ooit. Voor deze training geldt een speciaal tarief dus vraag naar een vrijblijvende offerte. Deze training kan zowel in groepsverband als individueel worden gedaan.

Big Slimming Workout

Een training in groepsverband die ook op individuele basis kan worden gedaan. Voor de groepstraining kunt u bij de receptie informeren wanneer deze van start gaat. Op individuele basis kunt u elk zelf gekozen moment beginnen. De Workout houdt in dat u 12 weken lang drie keer per week sport. U hoeft hierbij geen streng dieet te volgen maar u zal een motiverend voedingsadvies krijgen van een van de begeleiders. U wordt wekelijks gewogen en 1 keer in de maand wordt het vetpercentage gemeten. Het gemiddeld behaalde resultaat over de laatste workouts is 8 kilo gewichtsafname. De prijs is inclusief wegen, vetpercentagemeting en voedingsadvies. Een groot succes bij The Gym met gegarandeerd succes!

Total Fit Workout

In 12 weken tijd werkt u aan de verbetering van uw conditie en totale fitheid. Voorafgaand aan deze training wordt d.m.v. een aantal testen uw fitheid gemeten. Vervolgens gaat u twee keer per week een training naar keuze volgen, die natuurlijk ook weer onder persoonlijke en professionele begeleiding zal plaatsvinden. Aan het einde van de cursus wordt uw fitheid opnieuw gemeten en zal het resultaat bekend worden gemaakt. De prijs voor deze training is inclusief de fitheidsmetingen.

Body Shape

Body Shape is een training die gericht is op spierversterkende oefeningen in de zogenaamde 'probleemgebieden' zoals de buik, billen en benen. Er wordt tevens gewerkt aan een betere houding en het versterken van de onderrugspieren om eventuele rugklachten terug te dringen. Het resultaat is op den duur een daadwerkelijke figuurcorrectie met daarbij het verlies van enkele centimeters. Voor optimaal resultaat raden wij u wel aan deze training twee keer per week te volgen. Body Shape is tevens zeer geschikt voor de beginnende sporter. Het doel: verbetering van de spierconditie en spierversterking, een figuurcorrectie en een betere houding.

Bounce Fit

Een geheel nieuwe training is Bounce Fit. Deze dynamische training op mini- trampolines is een ware uitdaging voor de gevorderde sporter. Bounce Fit is het trainingsprogramma dat je de gelegenheid biedt vet te verbranden tijdens een geheel nieuwe work-out. Zeer geschikt voor spierversterking, verhoging van je uithoudingsvermogen en je balansgevoel.

Pump Fit

Een andere nieuwe les bij the Gym is Pump Fit. Eerst een eenvoudige warming up en daarna een stevige krachttraining met behulp van een barbell en gewichtjes. De oefeningen worden gedaan op de maat van de muziek, waardoor deelnemers worden uitgedaagd net een stapje verder te gaan. Geen moeilijke oefeningen of choreografieën, maar puur gecontroleerd trainen. Alle delen van het lichaam komen aan bod, met nadruk op billen, benen en buik.

BBB-workout

Deze training is een gevarieerde (step)aerobic training. De "probleemgebieden", B(uik)-, B(illen)- en B(een)sieren krijgen de aandacht tijdens deze training. Al jaren een zeer populaire work-out bij The Gym. Het doel van de training is verbetering van de spierconditie en spierversterking, een figuurcorrectie, vetverbranding en een verbeterde cardiovasculaire conditie.

Aerobics

Aerobics is een lekkere swingles op opzweepende muziek. In de les krijg je een aantal passen en combinaties aangeleerd. Samen vormen die de "aerobicsdans" die wordt afgesloten met een pittige finale. Er wordt gewerkt in blokken van 3 weken waardoor de les voor iedereen uitdagend en afwisselend blijft. Het doel van deze training is het verbeteren van de conditie, vetverbranding en spierversterking. Wees niet bang dat de passen te moeilijk zijn want aerobics is bij uitstek geschikt voor iedereen!

Step Easy

Bij deze training leert u de beginselen van het steppen. A-step, turnover en straddle: allemaal termen waar u bekend mee raakt. Dit is tevens een training die zeer geschikt is voor diegenen die graag een stevig uurtje willen steppen maar die niet van al te ingewikkelde choreografie houden. Het doel van deze steptraining is het verbeteren van de conditie, vet verbranden en de spieren versterken.

Step Challenge

Het woord zegt het eigenlijk al: een echte uitdaging voor de gevorderde stepper onder ons. Er wordt gebruik gemaakt van afwisselende choreografieën waarbij je echt tot het uiterste moet gaan. Deze uitdagende training heeft als doel het verbeteren van je conditie, vetverbranding en spierversterking.

Step & Shape

Step & Shape is een combinatie les van Step Challenge en Body Shape. De les begint met een half uur steps op een pittig tempo. Daarna wordt de les vervolgd met een half uur Body Shape. Hierbij komen verschillende oefeningen aan bod en wordt er gebruik gemaakt van diverse materialen. Deze zeer afwisselende training is gericht op conditieverbetering en spierversterking.

Perfect Pilates

Pilates is een oefenmethode voor het hele lichaam waarbij de nadruk ligt op correcte ademhaling en het vinden van de juiste balans tussen kracht en souplesse. Het uitgangspunt van Pilates is met de oefeningen de spieren zo te belasten dat je je bewuster wordt van coördinatie, ademhaling, beweging en houding. Perfect Pilates is een goed uitgebalanceerde methode zonder echt ingewikkelde oefeningen. Hierdoor is het zowel geschikt voor mensen in topconditie als voor ouderen of mensen die van letsel herstellen. Wij verzorgen zowel de basistraining als de training voor gevorderden.

Zwangerschapspilates

Voor deze training geldt dezelfde toelichting als hierboven maar met de volgende toegevoegde kenmerken:

- Gestructureerde lesopbouw
- Gerichte ademhalingsoefeningen
- Nadruk op de juiste houding

Bootcamp

Een nieuwe training ontwikkelt door Billy Blanks die plaatsvindt op opzweepende muziek. De lessen starten met een warming-up waarna het uithoudingsvermogen wordt getraind. Dit gedeelte wordt gevolgd door spierversterkende oefeningen met weerstand. Bootcamp is een combinatie van Tae Bo, Kickboks en krachttraining. Niet alleen je conditie gaat met sprongen vooruit maar je traint tegelijkertijd ook alle spiergroepen zoals je armen, benen, borst, schouders, buik en billen. Bootcamp is de ultieme training voor zowel mannen als vrouwen die wel van een uitdaging houden!

Zumba

De nieuwste trend in fitnessland. Een aerobe training gebaseerd op salsa en merengue. Een training waarbij je wel tussen de 500 en 1000 calorieën per les verbrand, en bovendien nog heel leuk is ook! Swing mee en schud je heupen los op heerlijke meezwepende latin muziek.

Judo

Ieder kind stoeit graag op een eerlijke manier. Bij judo kan dat! Een uurtje veilig stoeien voor de lol, met een verbetering van de conditie tot gevolg. Er komen allerlei verschillende judotechnieken aan bod, waardoor uw kind op een goede manier leert te vallen zodat bepaalde lichaamsdelen de klap op kunnen vangen op cruciale momenten. Judo is tevens een goede training voor het zelfvertrouwen van uw kind.

Karate

Karate is een uitstekende vorm van zelfverdediging en tegelijkertijd een training om lichamelijk en geestelijk fit te blijven. Tevens staat de algehele conditie en bewegingsvorming voorop. Jong en oud en zowel dames als heren kunnen aan deze training deelnemen. Bent u nieuwsgierig? Kom dan gerust eens langs om te kijken of mee te doen.

Sauna

Het gebruik van onze sauna is voor alle leden gratis! Maar ook als u niet lid bent kunt u, tegen geringe betaling, gebruik maken van de sauna. Er is een douchegelegenheid en relaxruimte aanwezig.

Zonnebank snelbruiner

Zin in zon? Dan bieden wij u de mogelijkheid om eens lekker te relaxen op onze snelbruiner. Zeker in de wintermaanden geeft deze manier van ontspannen direct meer energie en tegelijkertijd krijgt u natuurlijk een lekker kleurtje. Graag van tevoren reserveren want wij stellen liever niemand teleur.

Kinderopvang

Op maandag, woensdag en vrijdag kunt u gebruik maken van onze kinderopvang. Een speciaal, voor kinderen, ingerichte ruimte zorgt ervoor dat uw kind zich prima kan vermaken terwijl u sport. Natuurlijk onder het toezicht van een van onze medewerkers van de kinderopvang. De kinderopvang is o.a. voorzien van een kinderbox en een commode. Wij genieten van uw kinderen terwijl u lekker een uurtje gaat sporten, zonnebaden of gebruik maakt van de sauna.

Heeft u vragen, stel ze ons dan. Wij zijn er voor u! Wij adviseren u graag en nodigen u met plezier uit voor een proefles. Het motto van ons team: werken aan de gezondheid van de mens!



Horsterplein 28 • 3891 ES Zeewolde • T 036 522 54 25
E info@thegymzeewolde.nl • I www.thegymzeewolde.nl