

## Uniek Fitness NIEUWS:

Beste sporters,

Graag willen wij u goed op de hoogte houden van alle gebeurtenissen en veranderingen. Vandaar dat we u geen nieuwsbrief meer gaan sturen eens in de zoveel tijd, maar Uniek Fitness NIEUWS. Dit nieuws krijgt u alleen als we ECHT iets te vertellen hebben en u kunt dit ook teruglezen op onze website.

### **HET NIEUWE GROEPSLESROOSTER:**

Maandag 29 augustus 2011 starten we weer met het nieuwe groepslesrooster. Dit nieuwe rooster is bijgevoegd in een bijlage zodat u alvast kunt kijken hoe het eruit gaat zien en wie welke les gaat geven.

### **4 NIEUWE GROEPSLESSEN:**



Bij dance class krijgt de dansliefhebber een optimale beleving qua ontwikkeling van techniek, beheersing en plezier in dans. Plezier staat voorop. Er wordt naar gestreefd uit elke danseres het beste te halen en zo naar een hoger niveau te werken.

De lessen bestaan uit een warming-up, oefeningen ter voorkoming van blessures, oefeningen om de ontwikkeling van het lichaam te bevorderen, oefeningen in dansvorm en de einddans.



Gedurende 30 minuten en in zes verschillende liedjes train je de romp en spierlussen die je boven- en onderlichaam met elkaar verbinden. Het is geweldig voor het verstevigen en strakker maken van de buik- en bilspieren terwijl het ook de functionele kracht verbetert en het preventief werkt tegen blessures.

### ***EEN TYPISCHE LES***

1. WARMING-UP: Tijdens de warming-up worden je kernspieren warm en leer je hoe je met deze spieren om moet gaan.
2. CORE KRACHT 1: Daagt je onderste en bovenste buikspieren uit en activeert je spierlussen.
3. STAANDE KRACHT 1: In staande positie train je jouw bilspieren, buikspieren en spierlussen en krijg je inzicht in de wijze waarop deze spieren tijdens dagelijkse activiteiten werken.
4. STAANDE KRACHT 2: Vraagt het uiterste van je bilspieren door middel van squats en heupbewegingen.
5. CORE KRACHT 2: Traint je schuine buikspieren met 3 bewegingspatronen - liggend indraaien, zijwaartse hover(s) en klimmende bewegingen vanuit een plankpositie. Dit is een 'superset' core training.
6. CORE KRACHT 3: Legt de focus op je rugspieren ter versteviging van de romp en je houding.

(de naam van CX30 gaat vanaf september 2011 veranderen naar CXWORKX)



Regelmatig bewegen heeft allerlei gunstige effecten. Om er maar eens een paar te noemen: een betere algehele conditie (meer kunnen doen), een sterker hart en bloedvaten (langer leven), een beter afweersysteem (minder vaak ziek), een soepeler lijf en ledematen (minder pijnklachten) en een hoger energieverbruik (makkelijker op gewicht blijven).

Daarnaast heeft regelmatig bewegen een aantal positieve effecten die juist voor 60 plussers uitermate interessant zijn:

Een soepeler lichaam vermindert de kans op ongevallen.

Een lagere bloeddruk en rusthartslag.

Sterkere botten, dus minder kans op ziekten als osteoporose en artritis.

Het vertraagt de natuurlijke vermindering van de spiermassa die optreedt als gevolg van het ouder worden.

Fit+ Circuit is speciaal voor 60 plussers. Deze groepsles is op donderdagochtend om 10.15 uur en vindt plaats onder begeleiding van een ervaren instructeur. Elke les is anders, de ene keer gaan we in de fitness een circuit training doen en de andere keer in de zaal. Deze les is uitermate geschikt voor zowel heren als dames.



Season-MIX is de ideale work-out. Zowel de conditie als de kracht en lenigheid worden in deze les getraind. We starten elke les met 45 minuten Zumba en eindigen met 45 minuten MIX (MIX bestaat uit een combinatie van Body Pump en Body Balance).

DE perfecte work-out in anderhalf uur tijd. Ook voor de heren is dit een prima les

De les duur: 1x 90 minuten of 1x 45 minuten want je mag ook alleen de Zumba of alleen de MIX meedoen. (Voor de mensen die in de zomer de SUMMER-MIX hebben meegedaan, dit is dezelfde les, alleen met een nieuwe naam zodat we deze het hele jaar door kunnen gebruiken).

### **UITBREIDING DRANKENKAART EN AANPASSING PRIJZEN:**

Doordat onze leveranciers een prijsstijging doorvoeren zijn wij helaas genoodzaakt dit ook te doen. Deze prijsstijging gaat in op maandag 08-08-11. Verder is de drankenkaart iets uitgebreid en kunt u nu ook zien waarom u een sportdrink of een eiwit shake zou kunnen nemen en wanneer u dit het beste zou kunnen doen.

### **PROBEER LES BODY VIVE:**

Uniek Fitness streeft ernaar om het groepslesrooster zo gevarieerd mogelijk te houden. **Op dinsdag 30 augustus en dinsdag 6 september 2011 om 10.15 uur** houden wij daarom een probeer les van 'Body Vive'.

Als blijkt dat de les een succes is wordt deze opgenomen in het rooster.

### **Body Vive**

Een groepsles waarbij u zelf kunt kiezen hoe intensief u wilt trainen. Deze les is ideaal voor:

- Iedereen die niet zo bekend is met fitness
- Iedereen die lang niet aan sport heeft gedaan
- Iedereen die terugkeert van een blessure
- Zwangere vrouwen
- Vrouwen die net zijn bevallen
- Iedereen die graag een verbeterde conditie, meer kracht en meer flexibiliteit wil ervaren.

Dit was het nieuws. Voor vragen en/of opmerkingen kunt u ons altijd even bellen of mailen.

Sportieve groeten,  
Team Uniek Fitness.