

Sport en yoga



Sinds 1993

Lesinformatie lessen Amsterdamse Sportweek

Doelgroep

Mannen en vrouwen uit Amsterdam Zuid-Oost en omgeving die in verenigingsverband fit willen worden en blijven en daarvoor niet naar een sportschool willen.
Een ieder voert de oefeningen op zijn of haar eigen niveau uit!
Bij ACG ZO FIT staat het plezier in sporten voorop.

Tak van sport / soort activiteit

Zondag 19 september: Conditietraining 1

Uiteenlopende oefeningen, zonder gebruik van materialen, ondersteund door muziek. Aandacht voor lichaamshouding, uithoudingsvermogen en alle spiergroepen.

Maandag 20 september: Conditietraining 2

Telkens series van 3 of 4 oefeningen gericht op spierkracht, coördinatie en conditie.

Dinsdag 21 september: Yoga

Oefeningen waarbij men bewust de eigen houding aanstuurt met behulp van de ademhaling.
Bewustwording van spanning en ontspanning in je lichaam.

Woensdag 22 september: Total Bodyworkout 1

Oefeningen met het accent op bewegen en kracht. De oefeningen worden ondersteund door muziek en kunnen uitgevoerd worden met o.a. gewichten en step (niet verplicht).

Zondag 26 september: Conditietraining 3

Oefeningen waarbij de focus ligt op het opbouwen van conditie, het versterken van spier- en bindweefsel en het verbranden van calorieën. Met gebruik van XCO's wordt je uithoudingsvermogen en de explosieve kracht in je spieren vergroot. Het kan echter ook zonder XCO's .

Maandag 27 september: Total Bodyworkout 2

Oefeningen met veel aandacht voor lichaamshouding en conditie. Met of zonder materialen, met ondersteunende muziek.

Locatie

Alle lessen vinden plaats in de dojo van Sporthal Gaasperdam
Ravenswaaijpad 5 - Amsterdam