

# Squash Fitness Purmerend

**Nieuw!**  
Kinderopvang!  
Di, Woe, Vrij  
08.45 tot 10.30

## Funxtion

## Lesrooster

geldig vanaf 2 januari

### Maandag

09.00	FunXtion
09.30	FunXtion Core
10.30	FunXtion Vitaal
17.15	Olympic Weightlifting
19.00	FunXtion HIIT
19.30	FunXtion Core
19.45	Bootcamp indoor/outdoor
20.30	Barzone WorkOut
21.15	Conditie Funkick

### Dinsdag

09.00	FunXtion
09.30	FunXtion Core
19.30	FunXtion Vitaal
20.00	FunXtion Core
20.15	FunXtion BBB

### Woensdag

09.00	FunXtion
09.30	FunXtion Core
19.00	FunXtion
19.30	FunXtion Core
19.00	Techniek Barzone
19.45	FunKick
20.00	Barzone WorkOut
21.00	Wow (divers)

### Donderdag

09.00	FunXtion
09.30	FunXtion Core
19.00	FunXtion
19.30	FunXtion Core
20.00	FunBoksen
20.30	FunXtion Core

### Vrijdag

09.00	FunXtion
09.30	FunXtion Core
19.00	Barzone WorkOut
19.45	Funkick

### Zaterdag

11.00	Techniek Funkick
11.45	FunXtion Core

### Zondag

11.00	Funkick
11.45	FunXtion Core

## Groepslessen

### Maandag

19.00	XCORE
19.45	Bootcamp
20.00	Spinning

### Dinsdag

09.00	JUMPFIT
19.00	Spinning
20.00	Zumba
20.45	Pilates

### Woensdag

09.00	Pilates
19.00	XCORE
19.45	Bootcamp
20.00	JUMPFIT

### Donderdag

19.00	Hatha Yoga
20.00	Spinning

### Vrijdag

09.00	Spinning
19:45	JUMPFIT

### Zaterdag

09.30	XCORE
11.00	Hatha Yoga

### Zondag

09.30	Zumba
10:30	Spinning

De groepslessen duren 60 minuten, tenzij anders vermeld. De Funxtion lessen duren 30 minuten. Voor les informatie en tijdsduur, zie ommezijde.

## Jeugdlessen

### Maandag

16.00	FunXtion Youngstarz (6 t/m 12 jr)
-------	-----------------------------------

### Woensdag

17.00	Funkick Youngstarz (6 t/m 12 jaar)
17.00	HipHop (10 t/m 14 jaar)

### Vrijdag

17.00	FunXtion Youngstarz (6 t/m 12 jr)
17.00	Jeugd Squashles (6 t/m 12 jr)

Meer weten? Download de app, reserveer je favoriete lessen en blijf op de hoogte van alle ins en outs.

## Algemeen

Alle lessen zijn aan te passen naar niveau. Haal voor de les een kaartje bij de receptie en geef deze af bij de instructeur. Kom je voor het eerst meedoen of heb je een blessure, geef dit dan aan bij de instructeur. Zorg dat je op tijd aanwezig bent zodat hij of zij tips en richtlijnen kan geven.

## FunXtion

**Deze lessen worden gegeven in de FunXtion zone in de fitness.**

**FUNBOKSEN** is een bokstraining waarbij je stoottechnieken uitvoert volgens het HIIT principe; een hoge intensiteit gedurende een korte periode voor een snelle conditieverbetering en verbranding.

**FUNXTION** is een functionele training die bestaat uit natuurlijke basisbewegingen als duwen, trekken en roteren. De training wordt gedaan in 6 verschillende zones ( strength, bokszak, kettlebell, powerbag, Core en SAQ).

**FUNXTION CORE** is een korte maar effectieve training voor de buik- en rugspieren. Het doel? Een sterkere core voor een verbeterde belastbaarheid, minder rugklachten en natuurlijk een strakkere buik.

**FUNXTION HIIT** bestaat uit hetzelfde principe als de FunXtion training. Het grote verschil is dat je een actieve "rust" hebt waardoor je hartslag wordt verhoogd. Het voordeel hiervan is dat je meer verbrandt en optimaal aan je conditie werkt.

**FUNXTION VITAAL** is een les waarbij het accent op balans en stabiliteit ligt. Hierdoor kun je in het dagelijkse leven beter bewegen en klachten verminderen door soepelere spieren en een betere coördinatie.

**FUNKICK** is een bokstraining waarbij je stoot- en traptechnieken op de bokszak uitvoert. Boksen is het middel, niet het doel. Je sport zonder tegenstander en werkt o.a. aan conditieverbetering en explosiviteit. (**CONDITIE**- 30 minuten lang voluit op conditie trappen en stoten.) (**TECHNIEK** - Er wordt vooral geoefend op de techniek van de stoten en trappen. Er wordt o.a. gewerkt met trapkussens, pads en de bokspalen.)

**FUNXTION BBB** bestaat uit het zelfde principe als de FunXtion training. Het accent ligt in deze les op de Billen, Benen en Buik.

## Kids

**Sporten en bewegen is voor kids super belangrijk. Ze ontwikkelen hun motoriek en sociale vaardigheden. Natuurlijk staat plezier voorop!**

**FUNXTION YOUNGSTARZ** is een fitness circuittraining speciaal voor kinderen. Ze leren op een veilige en leuke manier verschillende fitness oefeningen met en zonder materialen.

**FUNKICK YOUNGSTARZ** is een bokstraining waarbij je stoot- en traptechnieken op de bokszak uitvoert. Dit wordt gecombineerd met fitness oefeningen. Perfect om het zelfvertrouwen te vergroten.

**HIP HOP** is een dansles waarbij de kids verschillende danspassen en combinaties op muziek aanleren.

**JEUGD SQUASH LES** bestaat uit uitleg en oefenen van de technieken en de tactiek, dit in speelse vormen.

## Outdoor/Indoor

**Trainen in de buitenlucht is goed voor lichaam en geest. Een frisse neus en lekker sportief bezig zijn tegelijk. (bij slecht weer: binnen)**

**BOOTCAMP** training bestaat o.a. uit hardlopen, intervaltraining, spelvormen en verschillende spierversterkende oefeningen. Houd er rekening mee dat kleding vies of nat kan worden.

## Groepslessen - Body & Mind

**Deze lessen helpen je om innerlijke rust te vinden en maken de spieren soepel.**

**HATHA YOGA** is een rustige en toegankelijke vorm van Yoga waarbij je verschillende houdingen aanneemt en daarbij vooral op de ademhaling let.

**PILATES** richt zich op het versterken van de buik- en rugspieren en het ondersteunen van de wervelkolom. Dit vooral door middel van liggende oefeningen, met of zonder materiaal. Rugklachten kun je verminderen.

## BarZone Workout

Iedere week een nieuwe Workout in onze Barzone. De training zal zowel bestaan uit Lifting technieken als een Crossfit-achtige workout. (**TECHNIEK** - Elke periode gaan we de techniek uitleggen en oefenen, zodat deze perfect kan worden uitgevoerd.)

## Groepslessen - Choreography

**Deze swingende lessen bestaan uit pasjes en combinaties om de hartslag te verhogen en plezier te maken.**

**ZUMBA** is een dansles op Latijns-Amerikaanse muziek waarbij je verschillende dansstijlen aanleert.

## Groepslessen - Endurance

**Deze lessen helpen je om je conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren. Nog een voordeel; je verbrandt veel calorieën!**

**SPINNING** is een afwisselende fietstraining. Elke les is anders en je bepaalt zelf het niveau door te draaien aan de weerstandsknop. Fietskleding en fietsschoenen zijn niet verplicht.

**JUMPFIT** zorgt voor effectieve calorieverbranding. Tijdens een les zijn er meer dan 400 spieren aan het werk. Het bewegen op de trampoline ontlast bovendien de gewrichten. Buik, benen, billen worden flink aangepakt, Dynamische oefeningen verbeteren het uithoudingsvermogen en helpen rugproblemen te voorkomen. Deze workout is perfect tegen stress, er komt een flinke dosis endorfine vrij! Deze intensieve training op energieke muziek is geschikt voor iedereen.

## Groepslessen - Strength

**Deze lessen zijn gericht op het shapen en versterken van het lichaam.**

**XCORE** is de ultieme core workout met de XCO buis. Je traint je uithoudingsvermogen, versterkt spieren en bindweefsel en verbrandt veel calorieën. Deze full body workout is geschikt elke sporter omdat er verschillende maten buizen zijn. De aluminium XCO buis is gevuld met grit. Bij elke beweging verplaatst het grit mee, waardoor de spieren en met name het bindweefsel in en rondom de spieren extra belast worden. Dit bijzondere effect heet Reactive Impact.

## Olympic Weightlifting

Tijdens het olympisch liften leert u de basistechnieken van de 2 olympische lifts, namelijk de snatch en de clean and jerk. Elke lift wordt stap voor stap opgebouwd en van daaruit wordt de weerstand veranderd.