

STUDIO PERFECT Programma's

BIKING Waar de vaste lesstructuur van RPM® eindigt, begint de 'Freestyle in-door Ride': Biking! Afwisseling van muziek en oefeningen zorgt ervoor dat deze indoor cycle workout uitdagend en vernieuwend blijft.

BODY CIRCUIT BodyCIRCUIT is voor iedereen die van afwisseling houdt, graag gemotiveerd wordt en het trainen in groepsverband als bijkomend voordeel ervaart. Heb jij weinig of geen ervaring met fitness, dan is BodyCIRCUIT uitermate geschikt om aan deel te nemen.

BUIK SPIEREN KWARTIERTE De naam zegt eigenlijk alles: 15 minuten alleen maar buikspieren trainen! Geschikt voor iedereen. Of je nu liever in groepsverband of alleen sport, het buikspierenkwartier is een aanvulling op jouw workout.

CLUB 50+ Verantwoord bewegen met leeftijdsgenoten, voor mannen en vrouwen van boven de 50 jaar dat is de doelstelling van 'Club 50'. Club 50 wordt, onder begeleiding van een coach, in groepsverband gevolgd. De Club 50 bestaat onder andere uit een warming-up op muziek, conditionele, spierversterkende, balans- en coördinatieoefeningen en er wordt rekening gehouden met de leeftijdsgroep.

FATBURN Een te gekke les die speciaal gericht is op het verbranden van lichaamsvet. De les is door iedereen te volgen en bevat makkelijke conditionele oefeningen gecombineerd met spierversterking en lenigheid. Kortom de ideale mix om aan jezelf te werken of gewoon een heerlijke training te hebben.

FIGHTMASTER Wil jij je echt eens uitleven? Doe dan mee aan 'Fight Master!'. Stoot- en traptechnieken tegen een trapzak, waardoor je echt voelt hoe het is om te trappen en stoten. In deze training worden alle technieken behandeld. Je gaat je zekerder voelen, ook op straat.

JEUGD 12-17 Lekker sporten met je leeftijdsgenoten. Conditie, kracht en plezier allemaal elementen die in deze uitgebalanceerde training naar voren komen. Kortom, lekker sporten met leeftijdsgenoten.

JIU-JITSU 'Overwinnen door meegeven', is kortweg de omschrijving van deze krijgskunst. Jiu-Jitsu is goed voor het lichaam, je verbetert je lichamelijke beheersing, kracht, uithoudingsvermogen en lenigheid. Daarnaast is het goed voor de geest, het vergroot het zelfvertrouwen, versnelt de reactiesnelheid en verscherpt de zintuigen.

PILATES De Pilates methode is een trainingssysteem dat zich richt op het verbeteren van flexibiliteit en kracht zonder overdreven spiermassa te ontwikkelen. Bewustwording van correct bewegen en de combinatie van stabiliteit, juiste houding, efficiënte ademhaling en totale focus. We gebruiken een serie gecontroleerde bewegingen die ten goede komt aan lichaam en geest.

STEP CHOREO De ultieme step training! Perfecte choreografieën maken iedere les weer een feest. Geschikt voor de liefhebbers van uitdagende choreografieën.

ULTIMATE INDOOR CYCLING Ultimate Indoor Cycling (UIC) is de nieuwste beleving op het gebied van 'indoor cycling' in groepslessen. Hierbij is mountainbiking de basis. De bekende ingrediënten als beentempo en weerstand worden ondersteund door geweldige muziek en video-beelden! Hierdoor wordt een ultieme indoor experience gecreëerd, die zorgt voor een ongeëvenaarde ervaring. De UIC Basic variant wordt zelfstandig gevolgd. De beelden worden in de 'Basic' variant vergezeld door een ingesproken tekst, waardoor iedereen exact weet wat de bedoeling is. (Dankzij de geplaatste fitnesswand aan de Ceintuurbaan, kan UIC basic de gehele dag op ieder willekeurig tijdstip gevolgd worden.)

ZUMBA Zumba is dé nieuwe trend in Amerika en heeft ook voet op Nederlandse bodem gezet! Het is een fitnessworkout met een duidelijke Latijns-Amerikaanse invloed en muziek. De les is makkelijk te volgen, geen ingewikkelde danspassen en dus voor iedereen geschikt. Door de aanstekelijke salsa, merengue, flamenco en zelfs hiphopmuziek is elke les weer een feestje.

ZUMBA JEUGD

ZUMBA KIDS

LESMILLS Programma's

BODYBALANCE BODYBALANCE is een body & mind groepsfitnessles. Deze les maakt gebruik van de traditionele Yoga, Body & Mind, stretchen en Tai Chi. Onderdelen van BODYBALANCE zijn gecontroleerd ademen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie.

BODYCOMBAT Karate-, Box-, Thai Chi-, Kung Fu bewegingen op opzweepende muziek, waardoor niet alleen de conditie en de houding zullen verbeteren, maar ook het zelfvertrouwen.

BODYJAM Hou je van allerlei dansstijlen? Latin, hiphop, funk, disco, alles zit erin. Goed te volgen door de wekelijks terugkomende opbouw. Gewoon eens iets totaal anders.

BODYPUMP BodyPUMP is de snelste manier om in vorm te raken, vet te verbranden en een strakker lichaam te krijgen. Het is een spierversterkende groepsles met gewichten waaraan vrijwel iedereen mee kan doen. Een van de voordelen is dat je je spieren versterkt en dat onnodig lichaamsvet wordt verbrand. Door de vele herhalingen en het relatief lichte gewicht waarmee wordt gewerkt, is er geen grote toename van spiermassa te verwachten. Maar je lichaam wordt wel strakker!

BODYSTEP Wil jij heerlijk stappen zonder franje, doe dan BodySTEP. Of je nu beginner of gevorderd bent, iedereen kan BodySTEP! De beginner leert de passen kennen, terwijl de gevorderde deelnemers een echte conditionele training ondergaan, die niet geëvenaard kan worden in de andere steplessen.

RPM RPM® is een 45 minuten durende indoor cycling les, gebaseerd op outdoor fietsen. Je fietst op inspirerende muziek over een route van 20 tot 25 kilometer op gevarieerd terrein. Je bepaalt zelf de intensiteit van je workout met een weerstandsknop en je pedaalnelheid. De les is zo leuk, dat de 45 minuten sneller voorbij zijn dan je zou willen.

Body & Mind

YOGA ASHTANGA VINYASA Ashtanga Vinyasa is een dynamische vorm van yoga die ook wel poweryoga wordt genoemd. Alle oefeningen vloeien in één beweging in elkaar over, waarbij je lichaam en ademhaling op de proef worden gesteld. Na een sessie Ashtanga Vinyasa heb je het gevoel dat je de hele wereld aankan.

VINYASA YOGA Vinyasa Yoga Deze lessen zijn geweldig voor iedereen, maar beginners voelen zich in deze lessen extra op hun gemak. We houden het simpel, maar we gaan wel diep. Iedereen vindt wel een uitdaging in deze lessen. Het tempo ligt lager en er wordt veel aandacht besteed aan de principes van Yoga en de ademhaling.

VINYASA YOGA Vinyasa - Alignment In deze les wordt extra aandacht besteed aan de correcte uitlijning in de asanas, we zullen de houdingen worden langer vastgehouden en er wordt gewerkt met de 'care' (buikspieren, kracht en focus). Hierdoor ontwikkel je kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en balans. Daarnaast krijg je een betere concentratie. Het gaat om het vinden van een soort meditatie in de houding. Lichaam en geest komen in balans waardoor gezondheid en welbevinden worden bevordert.

CLUB 50 YOGA Senioren Yoga 50+ Senioren Yoga is een specifieke vorm van Yoga die afgestemd is op, en rekening houdt met, de mogelijkheden van deze doelgroep. Met Senioren Yoga werkt u op een plezierige en afgestemde wijze aan het vinden en onderhouden van uw eigen persoonlijke vitaliteit, zowel fysiek als mentaal.

YOGA VINYASA Ashtanga Vinyasa 30 min.: De 30 minuten format van Ashtanga Yoga. Speciaal voor beginners.

POWER YOGA Poweryoga is een krachtige en dynamische vorm van yoga, afgeleid van de Ashtanga-yoga. Bij Ashtanga yoga ligt de routine vast (je doet dus altijd hetzelfde), maar bij Poweryoga wordt er een mix gemaakt van de houdingen en kan een les iedere week weer anders zijn.

GROUP FITNESS YOGA Yoga is een oude wetenschap die het lichaam, geest en ziel wil verenigen. De variatie van 'asanas' (houdingen) geeft je lichaam energie en vermindert de effecten van stress. Een regelmatigte uitoefening van Yoga verhoogt het zelfbewustzijn en stimuleert de zelfontwikkeling.

YOGA FLOW Yoga Flow is een dynamische vorm van yoga waarbij verschillende houdingen vloeënd in elkaar overlappen en waarbij de ademhaling centraal staat. Het tempo is beduidend rustiger dan in de poweryoga, en hoewel de intensiteit hoog ligt is deze vorm van yoga toch zeer geschikt voor beginners.

MEDITATIE VOOR KIDS Meditatie voor kids Meditatie is een oefening van je aandacht. Als je met je ogen dicht zit of beweegt, lijkt het net alsof de wereld om jou heen niet meer bestaat. De persoonlijke voordelen zijn bijvoorbeeld dat meditatieoefeningen voor betere prestaties zorgen. Het is goed om te mediteren voordat je begint met een toets of aan een sportwedstrijd begint. Door verschillende factoren zal je beter gaan presteren, zoals concentratie en creativiteit.

MEDITATIE CHI NENG QIGONG Chi Neng Qigong is een Chinese bewegingsleer en uitermate effectief voor het versterken van zowel lichaam als geest. De eenvoudige en sierlijke oefeningen stimuleren de doorstroom van energie (Qi) en maken je lichaam ontspannen en krachtig. Chi Neng Qigong is voor vrijwel iedereen geschikt: vrouw of man, jong en oud, beginner of gevorderde. Iedereen kan deelnemen, al is het zittend!

YIN YOGA Yin Yoga De houdingen die je bij deze vorm van yoga aanneemt zijn vooral gericht op het versterken en het versoepelen van bindweefsel en gewrichten; ze rekken dieperliggende spieren en maken het bekkengebied los. In eerste instantie zijn de houdingen bedoeld om langer in de lotushouding te kunnen blijven mediteren, maar het is vooral fijne lichaamsbeweging voor wie een zittend beroep heeft.

HOTIYOGA Hot Yoga is een yogavorm geïnspireerd op de Bikram Yoga waarbij een vaste serie van 26 klassieke yogahoudingen en ademhalingsoefeningen worden gecombineerd met warmte, door te trainen in een ruimte die verwarmd wordt tot 40 graden Celsius. De hitte bevordert je flexibiliteit en beschermt je spieren tegen blessures.

RPM HIGH INTENSITY De verlengde versie van RPM® is de RPM® High Intensive. Deze 60 minuten durende fietstraining zorgt voor nog meer calorieënverbruik, versterking van de beenspieren, groter vetverbruik en het in vorm brengen en strakker maken van benen, heupen en billen.

BODYVIVE BodyVIVE is een mix van eenvoudige cardio-oefeningen. Deze zijn gericht op het verbeteren van de conditie van het hart, wat de gezondheid ten goede komt. Weerstandoefeningen voor meer kracht en stabiliteit. De mix van cardio- en weerstandoefeningen zorgt ervoor dat het lichaam krachtiger wordt waardoor alledaagse bewegingen, zoals traplopen en tillen, makkelijker zullen gaan. Stretch- en lenigheidsoefeningen. Door deze oefeningen wordt het risico op fracturen en breuken gereduceerd. Groepslessen aangeduid met '50+' zijn exclusief toegankelijk voor leden met een 'Club 50' lidmaatschap.

SH'BAM Maak kennis met eenvoudige, maar geweldig leuke dansmoves. SH'BAM is de perfecte manier om in vorm te komen en je 'inner star' te laten stralen, zelfs als je al wat danservaring hebt. Je dans op populaire hits die hoog in de hitlijsten staan, klanken die te horen zijn in de meest trendy discotheken over de hele wereld.

Ceintuurbaan 8a
7415 Al Deventer
Tel.: 0570-633637
ceintuurbaan@studioperfect.nl



Bezoek ons ook op internet: www.studioperfect.nl

Koggeschip 222
7429 BG Colmschate
Tel.: 0570-657075
colmschate@studioperfect.nl

LESSEN BROUWEN

OP 21 MAART 2012
BESTAAT
STUDIO PERFECT
20 JAAR

Geldig vanaf 2 januari 2012



Groepslessen overzicht 2012

Geldig vanaf 2 januari 2012

Ceintuurbaan

Colmschate

Studio One	Ceintuurbaan							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
6:30			LSMILLS BODYPUMP					
9:30	LSMILLS BODYPUMP		STUDIO PERFECT STEP CHOREO		LSMILLS BODYPUMP	LSMILLS BODY JAM		
10:30	STUDIO PERFECT FATBURN	STUDIO PERFECT CLUB 50+	STUDIO PERFECT FATBURN	STUDIO PERFECT ZUMBA	STUDIO PERFECT CLUB 50+	LSMILLS BODYCOMBAT	LSMILLS BODYPUMP	
11:30						STUDIO PERFECT BUIK SPIN	LSMILLS BODYSTEP	
12:00						LSMILLS SH'BAM		
13:00						LSMILLS BODYPUMP		
13:30		STUDIO PERFECT ZUMBA		LSMILLS BODYPUMP				
14:15		STUDIO PERFECT BUIK SPIN						
14:30	STUDIO PERFECT BUIK SPIN			STUDIO PERFECT BUIK SPIN				
17:00	LSMILLS BODYPUMP	STUDIO PERFECT ZUMBA JEUGD	STUDIO PERFECT ZUMBA KIDS					
18:00	LSMILLS BODY JAM	LSMILLS BODYPUMP	STUDIO PERFECT ZUMBA					
19:00	STUDIO PERFECT FATBURN	STUDIO PERFECT STEP CHOREO	LSMILLS BODYPUMP	LSMILLS BODYPUMP	STUDIO PERFECT ZUMBA			
19:45	STUDIO PERFECT BUIK SPIN							
20:00	LSMILLS BODYCOMBAT	LSMILLS BODYCOMBAT	STUDIO PERFECT FATBURN	LSMILLS SH'BAM	LSMILLS BODYPUMP			
20:45			STUDIO PERFECT BUIK SPIN					
21:00	LSMILLS BODYPUMP	STUDIO PERFECT FIGHTMASTER						

Yoga Studio	Ceintuurbaan							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
6:30	STUDIO PERFECT VINJASA YOGA							
9:00					STUDIO PERFECT NEUTRITE CHANG OSHING			
9:30			STUDIO PERFECT VINJASA YOGA	LSMILLS BODYBALANCE	GROUP FITNESS YOGA			
10:00		STUDIO PERFECT YOGA						
10:30	STUDIO PERFECT VINJASA YOGA	GROUP FITNESS YOGA	STUDIO PERFECT CLUB 50 YOGA					
13:30	LSMILLS BODYBALANCE							
16:00							LSMILLS BODYBALANCE	
17:00								
18:00	GROUP FITNESS YOGA		STUDIO PERFECT VINJASA YOGA					
19:00	STUDIO PERFECT HOTTYOGA	LSMILLS BODYBALANCE	STUDIO PERFECT VINJASA YOGA	STUDIO PERFECT YOGA	GROUP FITNESS YOGA			
20:00		STUDIO PERFECT VINJASA YOGA	STUDIO PERFECT YOGA	GROUP FITNESS YOGA				

Cycle Studio	Ceintuurbaan							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
6:30				LSMILLS RPM				
9:30		LSMILLS RPM				LSMILLS RPM	LSMILLS RPM	
10:30							LSMILLS RPM	
13:30					LSMILLS RPM			
18:15	LSMILLS RPM		STUDIO PERFECT ULTIMATE INDOOR CYCLING					
19:15	STUDIO PERFECT BIKING			LSMILLS RPM				
20:15	STUDIO PERFECT ULTIMATE INDOOR CYCLING	LSMILLS RPM	LSMILLS RPM					

Circuit	Ceintuurbaan							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
17:00-18:00			STUDIO PERFECT JEUGD 12-17					

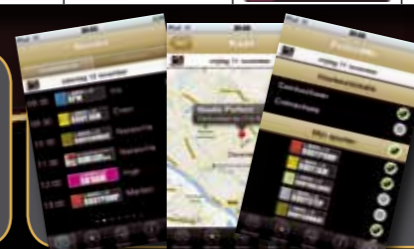
Studio One	Colmschate							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
9:30	LSMILLS BODYPUMP	STUDIO PERFECT ZUMBA		STUDIO PERFECT FATBURN		LSMILLS BODYPUMP		
10:15				STUDIO PERFECT BUIK SPIN				
10:30	STUDIO PERFECT BUIK SPIN	LSMILLS BODYVIVE 50+			STUDIO PERFECT CLUB 50+	STUDIO PERFECT BUIK SPIN		
13:00							STUDIO PERFECT ZUMBA	
13:30	STUDIO PERFECT CLUB 50+	LSMILLS BODYPUMP	STUDIO PERFECT CLUB 50+	STUDIO PERFECT ZUMBA				
18:00	STUDIO PERFECT ZUMBA				STUDIO PERFECT ZUMBA KIDS			
19:00	LSMILLS BODYPUMP	LSMILLS BODY JAM	LSMILLS SH'BAM	LSMILLS BODYPUMP	STUDIO PERFECT ZUMBA			
19:45								
20:00	LSMILLS BODYSTEP	STUDIO PERFECT FATBURN	LSMILLS BODYCOMBAT	LSMILLS BODYSTEP	LSMILLS SH'BAM			
20:45		STUDIO PERFECT BUIK SPIN						
21:00		STUDIO PERFECT ZUMBA	LSMILLS BODYPUMP					

Yoga Studio	Colmschate							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
9:30			LSMILLS BODYBALANCE					
10:30			STUDIO PERFECT NEUTRITE CHANG OSHING		STUDIO PERFECT YOGA FLOW		LSMILLS BODYBALANCE	
11:30							GROUP FITNESS YOGA	
12:30							STUDIO PERFECT NEUTRITE CHANG OSHING	
13:30	GROUP FITNESS YOGA							
14:00			STUDIO PERFECT NEUTRITE CHANG OSHING					
14:30	STUDIO PERFECT NEUTRITE CHANG OSHING							
18:30			STUDIO PERFECT JIU-JITSU					
19:30	STUDIO PERFECT POWER YOGA	STUDIO PERFECT YOGA		STUDIO PERFECT PILATES				
20:00			STUDIO PERFECT NEUTRITE CHANG OSHING					
20:30	STUDIO PERFECT YOGA	STUDIO PERFECT HOTTYOGA						
21:00			STUDIO PERFECT YIN YOGA					

Cycle Studio	Colmschate							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
9:30					LSMILLS RPM		LSMILLS RPM	
10:30							STUDIO PERFECT ULTIMATE INDOOR CYCLING	
11:00						STUDIO PERFECT ULTIMATE INDOOR CYCLING		
19:15		LSMILLS RPM						
20:15	LSMILLS RPM		STUDIO PERFECT ULTIMATE INDOOR CYCLING	LSMILLS RPM				

Circuit	Colmschate							
	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
12:00	STUDIO PERFECT BODY CIRCUIT			STUDIO PERFECT BODY CIRCUIT				
17:00				STUDIO PERFECT JEUGD 12-17				

UIC Basic kan aan de Ceintuurbaan ieder willekeurig moment gefietst worden dankzij de fitness wand. In Colmschate kan UIC Basic altijd gefietst worden in de Cycle Studio, mits deze ruimte vrij is. Vraag een medewerker de installaties aan te zetten.



Nieuw! Studio Perfect App
Download de Studio Perfect App voor je Iphone, en blijf op de hoogte van roosters en nieuws. De App is gratis te downloaden in de appstore.

Openingstijden: Maandag t/m donderdag 06.00 – 22.30 uur.
Vrijdag 06.00 – 22.00 uur.
Zaterdag en zondag 09.00 – 18.00 uur.
Kinderopvang: Maandag t/m vrijdag 09.00 – 12.00 uur.

Volg ons op Facebook, Hyves en Twitter. Directe links vindt u op studioperfect.nl

Openingstijden: Maandag t/m donderdag 08.30 – 22.30 uur.
Vrijdag 08.30 – 22.00 uur.
Zaterdag en zondag 09.00 – 18.00 uur.
Kinderopvang: Maandag t/m vrijdag 09.00 – 12.00 uur.

Lessen waarbij de 'wintertijd' aanduiding vermeld staat, worden uitsluitend gegeven tijdens de wintertijd in de periode tot 25 maart 2012.