

JEUGDLESSEN

Vanaf 6 september 2010

| | Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo |
|--|---|--|---|--|---|------------------------------------|----|
| Zaal 2 | | | | | | | |
| Judo Jeugd + Tuimeljudo | 16.00-17.00 (6/8) 17.00-18.00 (9/12) 18.00-19.00 (12/15) 19.00-20.45 (W) | 16.00-17.00 (6/8) 17.00-18.00 (9/13) 18.00-19.15 (W) | 10.30-11.15 (2/3) (Tuimeljudo) 11.15-12.00 (2/3) (Tuimeljudo) 13.00-14.00 (6/8) | 16.00-17.00 (4/5) 17.00-18.00 (4/5) 18.00-19.00 (6/9) 19.00-20.00 (9/12) 20.00-21.30 (W) | 13.00-13.45 (2/3) (Tuimeljudo) 16.30-17.30 (6/8) 17.30-18.30 (9/14) 19.30-21.00 (BOJ/W) 21.00-22.00 (sen.) | 09.30-10.30 (W) 10.30-12.00 (W) | |
| Jiu-Jitsu Jeugd | | | | | 18.30 (jeugd) | | |

Rugtraining bij Sportcentrum Jan de Rooy

- Versterk uw spieren
- Verbeter uw lichaamshouding
- Bevorder uw beweeglijkheid
- Ervaar elke dag meer levenskwaliteit!

80% van de bevolking krijgt vroeg of laat te maken met rugklachten. Bij meer dan 35% van deze mensen ontstaan zelfs chronische problemen. De belangrijkste oorzaken zijn:

- Te weinig beweging in het algemeen
- Eenzijdige lichamelijke belasting zoals veel staan of veel zitten
- Een slechte houding zoals werken met een gekromde rug of een extreem draaien van het bovenlichaam
- Het verkeerd tillen en dragen van zware dingen

5 Goede redenen om rugtraining te volgen

1. U versterkt de spieren van uw rug en romp
2. U vermindert uw gespannen spieren en pijnklachten
3. U maakt uw pezen en gewrichtsbanden krachtiger
4. U stabiliseert uw gewrichten
5. U krijgt veel handige tips die u dagelijks in de praktijk kunt brengen

Rug training staat al geruime tijd op ons lesrooster en wordt door steeds meer deelnemers vanwege bovenstaande redenen ontdekt. Rug training bestaat uit spierversterkende oefeningen van buik, rug en andere rompspieren. De les duurt ongeveer 30 minuten. U vindt de lestijden op het rooster.

Deelnemen? U kunt vooraf een deelnamekaartje afhalen aan onze balie.

Anne de Rooij, Fysiotherapeute

Onze rug heeft sterke spieren nodig die de wervelkolom stabiliseren. Wie niet voldoende beweegt verwaarloost dit spierkorset en een gezonde houding. De spieren verslappen, worden korter en er ontstaat een verkeerde houding. Als de rugwervels blokkeren, kunnen zenuwen worden ingeklemd met rugpijn als gevolg.

Daarom adviseer ik om uw rugpijn serieus te nemen. Word actief! Train uw spieren en voorkom verkeerde belasting van uw wervelkolom. Neem deel aan de rug training. Daarnaast kunt u ook een speciaal rugfit-programma laten maken bij een van onze fitnessinstructeurs. Hiervoor kunt u een afspraak maken aan de balie. Bij twijfel over de ernst van uw klachten, kunt u ook een kosteloze afspraak maken bij het Sportsprekuur op de woensdagavond. Na een screening weet u waar u aan toe bent en weet u of u zonder problemen kunt deelnemen aan een rug trainingsprogramma.

LESROOSTER

VANAF 6 SEPTEMBER 2010













Dit is het lesrooster vanaf 6 september 2010. U vindt altijd het laatste rooster op onze website: www.janderooy.nl. Het rooster met jeugdlessen vindt u op de achterzijde. Voor alle lessen geldt, dat u vanaf 30 minuten voor aanvang een leskaartje kunt afhalen aan onze balie. Deze levert u in bij uw instructeur.

Openingstijden:

Maandag t/m Vrijdag 08.30-23.00u

Zaterdag & Zondag 08.30-13.00u

Onze fitnessruimte sluit een kwartier voor sluitingstijd.

| | Ma | Di | Wo | Do | Vr | Za | Zo |
|--|--|-------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------|-------|-------|
| Zaal 1 | | | | | | | |
|  ZUMBA | | | 19.00 (zumbaJam!) | | | | |
|  LESMILLS BODYJAM | 21.00 | 19.00 | | | | | |
|  Zumba Jam | | | 19.00 | | | | |
|  LESMILLS BODYVIVE | 10.15 | 13.30 | 09.15 | | | | |
|  LESMILLS BODYPUMP | 20.00 | 09.15 21.00 | 20.00 | 09.15 18.45 | | 09.15 | |
|  LESMILLS BODYSTEP | | 10.15 20.00 | | 19.45 | | 10.15 | |
|  LESMILLS BODYCOMBAT | 19.00 | | | | 19.00 | | |
|  LESMILLS BODYBALANCE | 20.45 zaal 2 | | 10.20 | 20.45 | | | |
|  CREW CLASS ROWING | 09.15 | | | | 10.15 | | 10.15 |
|  Tai Chi | 13.30 zaal 2 | 17.45 | | 13.30 zaal 2 18.45 zolder | | | |
| Zaal 2 | | | | | | | |
|  Body Power | 09.00 | 09.00 19.15 20.15 | 18.45 | | 09.00 | | 09.00 |
| Fifty-Fit | | | | 09.15 | | | |
| Judo senioren | | | | | 21.00 | | |
| Jiu-Jitsu volwassenen | | | 19.45 senioren | | | | |
| Senioren gym | | 10.00 | | | | | |
| RPM-Studio | | | | | | | |
|  LESMILLS RPM | 18.30 19.30 20.30 | 19.15 | 09.30 19.30 20.30 | 20.15 | 09.30 19.45 | 10.30 | 09.30 |
| Fitness/Cardio-ruimte | | | | | | | |
| Vrij Trainen | Onder de 16 jaar is vrij trainen niet toegestaan. Onze fitnessruimte sluit een kwartier voor sluitingstijd. | | | | | | |
| Body Circuit | 09.30 19.30 | 09.30 20.30 | 09.30 | 09.30 13.30 | 09.30 | 10.00 | |
| Buikspier Kwartier | 20.00 | 20.00 | 20.00 | 19.45 | 19.45 | 10.30 | 10.00 |
| Rug Training | 08.40 | 08.40 zaal 1 | | 19.50 zolder | | | |
| FysioSportief Alleen op afspraak! | 09.00 10.30 18.00 | | | 09.00 10.30 19.00 | | | |
| ZwangerFit Alleen op afspraak! | | | | 20.30 | | | |
| Sport op Maat Alleen op afspraak! | 10.00 | | | | 11.45 | | |

Ons lesrooster kan wijzigen onder invloed van deelnemersaantallen. Het is onze doelstelling om het aantal deelnemers aan groepslessen zo groot mogelijk te maken.