

# DPFC HEALTH FIT & DANCE

Kromhoutstraat 13 3067 AE Rotterdam 010-4557995 [www.dpfc.nl](http://www.dpfc.nl)



## DPFC

DE MEEST VEELZIJDIGE EN GEZELLIGSTE SPORTSCHOOL IN

## ROTTERDAM & OMSTREKEN

# SPORT

DPFC  
HEALTH FIT & DANCE



## VOORDELEN DPFC

### Onze voordelen;

- 2000 M2 sport & dansplezier
- Maar liefst 150 groepslessen per week
- Ruime receptie & horeca gelegenheid voor ontspanning & gezelligheid
- Moderne, schone & ontspannen sport & dansomgeving
- Geen wachtlijsten
- Gratis gebruik Sauna
- Kortingen bij relaties met je clubcard
- Gediplomeerde docenten/begeleiders.
- Gratis Fitness begeleiding op diverse tijden.
- Gratis overstapservice
- Gezinskortingen
- Gratis parkeren
- Gratis lockers
- Gratis Wifi



### DANS;

- Ieder moment van het jaar instromen
- Het grootste aanbod danslessen in de regio
- Veel en gevarieerd aanbod danslessen vanaf 2 jaar
- Geen vakantiestop op de hoofdvestinging
- Live lessen meekijken middels een tv kleurenscherm in de receptie
- Opleidingen & wedstrijdteams & selectiegroepen
- Jaarlijkse Theatershows

### SPORT;

- Veel en gevarieerd aanbod groepslessen
- Ruime openingstijden
- Gratis Periodieke trainingsschema's
- Motiveren senioren om te sporten
- Gezellige en warme sfeer



## KINDER DANS THEMA FEEST

### Een kinderfeestje bij DPFC is twee uur dolle pret!

Een dansfeest in het thema naar keuze  
Streetdance – Prinses/Ridder – Cowboy – Ballerina –  
Disco – Cheerleader – K3 of naar eigen idee?

Inclusief dans, frisdrank & zakje snoep

Iedere zondag van 13.30-15.30 uur

Inclusief groepsfoto in kostuum

€ 12,00 p.p.

Groep van

minimaal 8 kinderen





## KINDERFITNESS



Er zijn veel kinderen tussen de 8 en 12 jaar die wel willen sporten, maar geen team sport willen volgen en ook geen dans. Misschien is kinderfitness dan wel wat voor jullie!

Afhankelijk van het weer vinden de trainingen binnen of buiten ( naast ons pand )plaats.



## KINDERFITNESS



## JONGERENFITNESS

Ben je tussen de 13 en 18 jaar dan kun je op speciale tijden bij DPFC trainen.

Bezoek onze site voor de actuele trainingstijden!

## JONGERENFITNESS

## DPFC FITNESS

Ons centrum is in het bezit van een prachtige fitness ruimte, voorzien van de meest geavanceerde apparatuur van Gym 80. Apparatuur die bekend staat om zijn duurzaamheid, functionaliteit en veiligheid!

Naast deze krachtapparatuur van Gym 80 beschikken wij ook over cardio apparatuur zoals computergestuurde loopbanden, steppers, crosstrainers, fietsen en concept roeiers

Er is een professionele fitnessbegeleider aanwezig die u wegwijs maakt met onze apparatuur en een persoonlijk fitnessprogramma voor u kan samenstellen.



## FITNESS



## BARBELL WORKOUT

Wil je graag werken aan een beter spierkorset, maar vindt je fitness saai? Dan is de Barbell Workout iets voor jou! Tijdens deze les staan zowel fysieke kracht als mentale kracht centraal. Met behulp van een barbell worden er veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht. Het gewicht aan de barbell is individueel aan te passen. Dit alles onder begeleiding van opzwepende muziek.

Het is de perfecte les om aan spieruithoudingsvermogen te werken. Tevens zorgt een lichte toename aan spiermassa al voor een verhoogde vetverbranding. Ga voor deze uitdaging. Feel the power and go for it!



## BARBELL WORKOUT

### COMBI LES

Altijd in voor een verrassing? Ben je toe aan het verbreken van de dagelijkse sleur? Begin de dag met de combi les van DPFC. Er worden tijdens de les combinaties gemaakt van verschillende disciplines, die iedere week variëren. Het is daarom nooit hetzelfde! Denk aan de combinatie freestyle combat & steps of pilates & Total body workout. Ook worden er circuit trainingen gedaan, die voor een extra uitdaging zorgen.



## COMBI-LES

### B.B.B. & B.B.B.B.

De BBB-les bestaat uit een aerobe warming-up waarbij het lichaam goed wordt voorbereid op de specifieke spierversterkende oefeningen voor de buik, billen en benen.

In de BBBB-les wordt er behalve de bovengenoemde spiergroepen aandacht besteed aan de borst.



## B.B.B. & B.B.B.B.



## BUIKSPIERKWARTIER

Het gehele kwartier lang worden de buikspieren getraind. Dit is een mooie aanvulling of onderbreking van uw fitness training.



## BUIKSPIERKWARTIER

### DANCE WORKOUT

Ben je klaar om je lichaam al feestend te trainen?

Dat is precies waar deze DANCE Workout voor staat!

Het is een uitdagende, effectieve, swingende en calorie verbrandende dans les die iedereen kan volgen. Dat alles onder heerlijk opzwepende dansmuziek uit allerlei genres en stijlen!

Deze les gaat nooit vervelen!

### DISCO WORKOUT

Ben je klaar om je lichaam al feestend te trainen?

Dat is precies waar deze DISCO Workout voor staat!

Het is een uitdagende, effectieve, swingende en calorie verbrandende disco party die iedereen kan volgen. Dat alles onder de heerlijk opzwepende klanken uit de jaren 60, 70 & 80.

Het is DISCO time!



## DANCE WORKOUT

## DISCO WORKOUT

### ULTIMATE BALLET WORKOUT

**De Ultimate BALLET Workout is de nieuwe topper onder de sportieve meiden en celebs!**

#### The perfect ballerina body

Wie wilt nou geen slank en sierlijk ballerina lichaam? Door de combinatie van Ballet en Fitness train je je hele lichaam op een manier die niet te vergelijken is met een andere work-out. Dit is ook de reden waarom danseressen het ideale lichaam hebben: dunne doch gespierde armen, strakke heupen en billen, krachtige, slanke benen, flexibiliteit en een vorstelijke houding.

#### Lets burn those calories

Dat ballet goed is voor flexibiliteit en balans is algemeen bekend, maar wist je dat je met een uur dansen ruim 400 calorieën verbrandt? Dit is meer dan een half uur hardlopen!

#### Ready for performance

De combinatie van Ballet & Fitness levert niet alleen evenwicht en een mooi, getraind lichaam, maar ook zelfvertrouwen en een verfijnde elegantie. Een rechte, sterke houding is enorm belangrijk tijdens het dansen maar zorgt ook voor een zelfverzekerde houding in het dagelijkse leven. Een goede manier dus om voorgoed van je onzekerheid af te komen!



## ULTIMATE BALLET WORKOUT

## SPINNING

Het spinning programma biedt u de training waar u zo lang naar heeft gezocht. Conditietraining, vetverbranding, intervaltraining, het is het allemaal!

Wij zijn er trots op om u een van de meeste effectieve en motiverende cardiovasculaire trainingen van deze tijd te presenteren. Spinning training is een groepstraining geschikt voor mannen en vrouwen, jong en oud, getraind of ongetraind. Kortom geschikt voor IEDEREEN die op een even plezierige als effectieve wijze wil werken aan zijn of haar conditie. Een trainingsvorm puur gebaseerd op de fietsbeweging.

Spinning training is eenvoudig van structuur en daarom zo herkenbaar en fijn om te doen.



## SPINNING

## ZUMBA

Ben je klaar om je lichaam al feestend te trainen? Dat is precies waar het ZUMBA® programma voor staat! Het is een uitdagende, effectieve, swingende en calorie verbrandende Fitness-party™ die miljoenen mensen volgen in hun zoektocht naar geluk en gezondheid. Dat alles onder de heerlijk opzwepende klanken van de merenque, salsa, samba, bachata, reggaeton, axé en tango.



**ZUMBA®**  
**FITNESS IS**  
**HERE!**

## ZUMBA

### TOTAL BODY WORKOUT

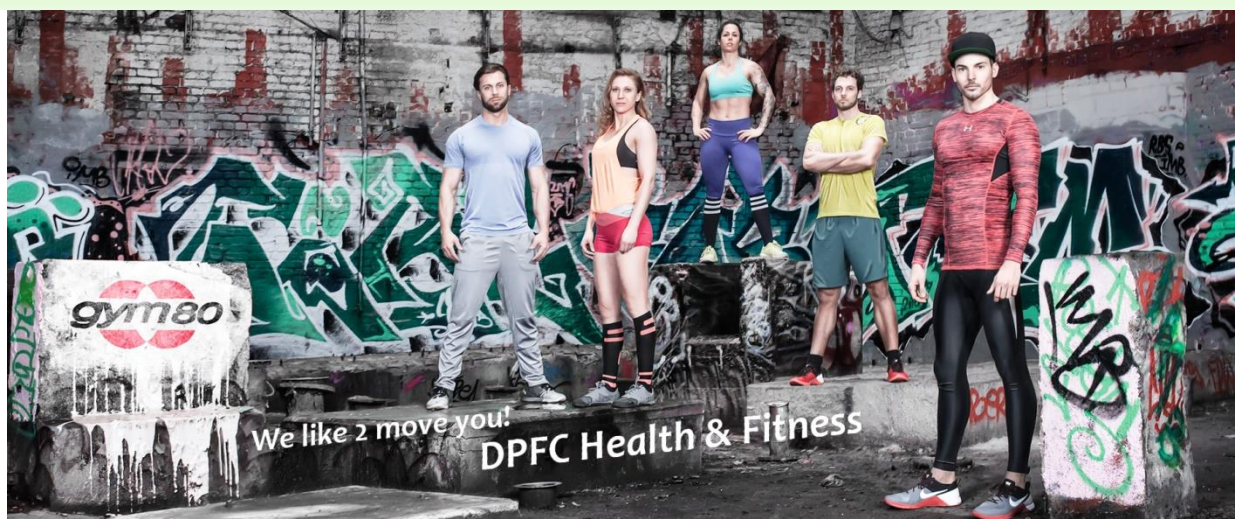
Na een simpele aerobe warming up waarbij het gehele lichaam wordt voorbereid op de specifieke spierversterkende oefeningen kan het gehele lichaam getraind worden. Spiergroepen die aan bod kunnen komen zijn buik, billen, benen, borst, rug, schouders, biceps en triceps.

## TOTAL BODY WORKOUT





# Functional (Small) Group Training



## FUNCTIONAL WORKOUT

Functional Training is hét revolutionaire trainingsprogramma dat sporten spannend, uitdagend, motiverend en vooral leuk maakt voor iedereen!

Functional training wordt gegeven in kleine groepen van 2 tot 12 deelnemers waarbij gestimuleerd wordt om op een natuurlijke manier te bewegen.

Bij Functional training verbeter je jouw uithoudingvermogen, kracht, stabiliteit, snelheid en flexibiliteit.



# FUNCTIONAL

# WORKOUT

## SENIOREN FIT & FUN

Naarmate de jaren verstrijken veranderen wij van lichaam en geest. Het vergt enige aanpassing, maar blijven bewegen helpt het meest.

Bewegen is voor iedereen belangrijk. Veel ouderen krijgen last van de spieren en gewrichten. Maar ook andere ongemakken kunnen parten gaan spelen bij het ouder worden.

Juist voor deze doelgroep is het dus extra belangrijk om in beweging te blijven!

Met eenvoudige stappen d.m.v. spierversterkende oefeningen houdt men de spieren en gewrichten in conditie. Deze sportles voor ouderen wordt op muziek gedaan en aangepast aan de leeftijd.



## SENIOREN FIT & FUN



### BODYART STRETCH

Ben je gestrest, overwerkt en raakt je batterij niet opgeladen?

Neem dan 45 minuten lang de tijd voor jezelf!

BodyART stretch focust zich op de ontwikkeling van kracht, flexibiliteit en stabiliteit om beter te functioneren tijdens het dagelijks leven. Met positieve energie wordt er gewerkt aan lichaam en geest. Tijdens de les worden er diverse oefeningen gedaan uit meerdere disciplines, zoals Pilates, Yoga, balletoefeningen en ontspanningsoefeningen.



## BODYART STRETCH

### HATHA YOGA

Hatha yoga is een tak van yoga die bestaat uit een systeem van oefeningen om beheersing te verkrijgen over de geest en vooral het lichaam. In zijn oorspronkelijke uitvoering gaat het om meer dan alleen de puur fysieke aspecten, als kracht, gezondheid, souplesse en welbevinden en is het een zoektocht naar de vereniging van energieën binnen in de mens. Men leert het lichaam te respecteren, herkent de grenzen en mogelijkheden en wordt bewuster van zichzelf.



## HATHA YOGA



## PILATES

In deze trainingsvorm staan mentale en fysieke kracht naast elkaar. Er wordt door middel van matoefeningen gewerkt aan kracht, souplesse, stabiliteit en controle. Door de oefeningen nauwkeurig en geconcentreerd uit te voeren verbetert de kwaliteit van de beweging en ontstaat er een positieve mentale tuning. Tijdens de les wordt er veel aandacht geschonken aan het centrum van het lichaam, ook wel Power house genoemd.

Het Power house bestaat uit spieren van de onderrug, onderbuik, bekkenbodembodem en middenrif. Het spierkorset van je centrum zorgt voor de stabilisatie van het lichaam. Pilates is geschikt voor jong en oud, zowel getraind als ongetraind. Voor revalidatie, genezing of voorkomen van blessures is deze trainingsvorm uitermate geschikt.



## PILATES



## FIT & FUN

Dit is een low impact les waarin wij wisselende spiergroepen zullen trainen. Deze les is tevens geschikt voor ouderen.

Het complete welzijn van de mens en dus ook van de oudere mens hangt nauw samen met de gezondheid en het prestatievermogen van het lichaam.

Ondanks dat door eventuele 'slijtage' door ouder worden er mogelijk klachten zijn ontstaan, kan verantwoord bewegen juist helpen deze klachten te verminderen.

Naast het streven van het lichamelijk fit zijn, wordt er ook aandacht geschonken aan ontspanning en sociale contacten binnen het oefenprogramma.

## FIT & FUN