



Uitleg groepslessen

Zumba

Zumba is een combinatie van aerobics en een vereenvoudigde vorm van Latin Dance. Bij zumba doe je fitnessoefeningen op muziek, vergelijkbaar met aerobics. Zumba maakt van je work-out een feestje!

Zumba Gold

Een Zumba workout, speciaal ontwikkeld om de basis bewegingen van Zumba te leren. Dit zorgt dat dit explosieve programma makkelijk te volgen is en dat iedereen het kan doen ongeacht je leeftijd. Zumba Gold gegarandeerd dat IEDEREEN een veilige en effectieve work-out kan volgen.

XCO

XCO = eXtreme COretraining. In 45 minuten werk je aan je spieren, bindweefsel én conditie. Dé optimale buik/rug (core) training. Je gebruikt hierbij een Xco, een buis gevuld met grit, die je de juiste trainingsweerstand geeft. Gewoon meedoen!

CXworx

Een dynamische *30-minuten training* voor je buik-, bil-, rugspieren en spierketens die het boven- en onderlichaam met elkaar verbinden, de kracht in je kernspieren neemt toe. Je bent snel weer in shape en de genoemde zones worden sterker dan ooit! Een krachtige coretraining voor alle niveaus.

BBB(B)

BBB is een effectieve en leuke lichaamstraining die zich concentreert op de Billen, Buik, Benen (en Borst). Zowel dynamische als statische oefeningen zorgen voor een versteviging van deze zones en stimuleren de algehele vetverbranding. De les is altijd variërend en voor de beginner tot gevorderde sporter. Een "old-school" (o.a. gebruik van steps, gewichten en dynabands) én super workout!

BodyPump

Deze 60 minuten durende workout daagt al je belangrijke spiergroepen uit met behulp van de beste krachtoefeningen, zoals squats, presses, lifts en curls. Fantastische muziek en jouw eigen gewichtkeuze inspireren je om kracht en uithoudingsvermogen in de grote spiergroepen te verbeteren en daarbij zoveel mogelijk calorieën te verbranden.

BodyAttack

Deze intense intervaltraining op motiverende muziek, is een combinatie van aerobics-bewegingen en oefeningen gericht op kracht en stabilisatie. Dynamische- en krachtige cardio-training waarbij je in een mum van tijd je snelheid, conditie, kracht en behendigheid verbetert.

Pilates

Pilates is een training voor het hele lichaam oftewel: voor Body & mind. Perfect pilates is geschikt voor iedereen (jong en oud) die op zijn eigen niveau op verantwoorde wijze wil werken aan een sterkere rug, plattere buik en strakke benen en billen. We trainen op het ontwikkelen van kracht en lenigheid en balans.

BodyBalance

BodyBalance is de Yoga, Tai Chi, Pilates workout waarbij je flexibiliteit en kracht opbouwt. Gecontroleerde ademhaling, concentratie en een zorgvuldig gestructureerde series van stretches, bewegingen en houdingen op muziek creëren een holistische workout die het lichaam in een toestand van harmonie en balans brengt.



Uitleg groepslessen

Hatha Yoga

Het woord yoga betekent 'eenheid', of 'verbinding'. Hatha yoga is een zachte vorm van Yoga, waarbij rust centraal staat en is geschikt voor iedereen. Door middel van diverse oefeningen, houdingen en ademhalingsoefeningen, leert men lichamelijk en geestelijk te ontspannen en zal je lichaam leniger en krachtiger worden en zal de adem vrijer kunnen bewegen.

Tai-Gong

Een combinatie van Qi-Gong (uitspraak tsjie koeng) en Taiji (uitspraak tai tsjie). Door de zachte en soepele bewegingen van Tai-Gong breng je de Qi(energie) in beweging en worden blokkades (energetisch, lichamelijk, geestelijk en emotioneel) uiteindelijk opgeheven. Het lichaam komt weer in balans.

RPM

RPM is een 50 minuten durend indoor spinningprogramma gebaseerd op outdoor fietsen. Je fietst op inspirerende muziek een vergelijkbare afstand van 20-25 kilometer over gevarieerd terrein en bepaalt zelf de intensiteit van je workout met een weerstandsknop en je pedaalsnelheid. Je versterkt je spieren, verbrandt vet en de aanmaak van endorfine geeft je een fantastisch gevoel!

Spinning

Spinning, oftewel indoor cycling, is een workout met inspirerende- en altijd variërende muziek. Je bouwt zelf je weerstand op en je zodoende de training steeds zwaarder kunt maken. De les duurt 60 minuten en is voor de fanatiekelingen. Je traint je spieren, verbrandt vet en verbetert je conditie. Doe mee en wees gewaarschuwd: wie er eenmaal aan begint, raakt er verslaafd aan!

BoxingFitness

Een eenvoudige warming-up vervolgd door een korte (45 min.) en intensieve training, waarbij je hartslag hoog blijft en je spieren steeds meer gaan branden. In de les wordt o.a. met bokszakken, gewichten en weerstand van het eigen lichaam getraind. BoxingFitness is voor iedereen die het maximale uit zijn training wil halen. Just do it!

Krav Maga

Krav Maga is een moderne, praktische en beproefde wijze van zelfverdediging die zijn oorsprong heeft in Israël. Zelfverdediging waarbij deelnemers, na een korte periode van instructie, een relatief hoog niveau kunnen bereiken. Deze zelfverdedigingmethode is geschikt voor mannen, vrouwen: zowel jong als oud. Er zijn instap-lessen voor beginners, alle niveaus en lessen voor gevorderden.

Hardlooptraining

Deze wekelijkse outdoor training is voor beginners tot gevorderden. Het trainen binnen de loopgroep naar verschillende doelen is geen probleem. We trainen op het nabij gelegen Groot Warnsborn, een prachtige bosrijke omgeving waar erg goede trainingsomstandigheden zijn. Trainingschema's worden op maat per niveau en doel gemaakt. Kijk voor meer informatie op de onze website bij "Hardlooptraining" en meld je vandaag nog aan!

CircuitFitness

Circuitfitness is als een volledige en goede training, maar dan voor sporters van elk niveau. Begeleid en in groepsverband een complete lichaamstraining doen. Een combinatie van spierversterkende- en conditieverbeterende oefeningen in de fitnesszaal. Er wordt o.a. gebruik gemaakt van de fitnessapparatuur