

# UITLEG GROEPSLESSEN

## Club Battle

Club Battle is een krachtige, energieke workout geïnspireerd op verschillende vechtsporten. In 45 minuten werk je aan conditie, kracht en coördinatie met stoot- en trapcombinaties op motiverende muziek. De afwisseling tussen explosieve moves en rustige, oosterse bewegingen zorgt niet alleen voor een intensieve fysieke training, maar ook voor mentale focus en ontspanning. Toegankelijk voor alle niveaus en elk kwartaal weer een gloednieuwe les!

## Booty

BOOTY is dé workout voor strakke billen, sterke benen en een krachtige core. In 45 minuten train je met effectieve oefeningen die gericht zijn op het vormen en verstevigen van je onderlichaam. Verwacht een mix van squats, lunges en variaties met of zonder materialen, allemaal op de beste muziek. De les is geschikt voor ieder niveau en biedt gegarandeerd een flinke dosis energie én resultaat.

## BRN

BRN® (Body u Really Need) is dé 45 minuten workout die cardio en spierversteviging perfect combineert. Met de unieke BRN®-set – twee buisjes gevuld met grit – train je effectiever, verbrand je tot wel 33% meer calorieën en daag je je balans en coördinatie uit. Het resultaat? Een strakker, sterker en energieke lichaam. De workout is geschikt voor ieder niveau en wordt elk kwartaal vernieuwd, zodat je altijd gemotiveerd blijft en maximaal resultaat behaalt.

## XCORE

XCORE® is dé 45 minuten full-body workout die je core en hele lichaam naar een hoger niveau tilt. Met de innovatieve XCO®-trainer – een aluminium buis gevuld met grit – train je je buik, rug, armen en benen terwijl je tegelijk je conditie en balans verbetert. De verplaatsing van het grit zorgt voor een unieke reactive impact, waardoor je meer calorieën verbrandt en je spieren maximaal worden uitgedaagd. De workout is geschikt voor ieder niveau en wordt elk kwartaal vernieuwd, zodat je altijd gemotiveerd blijft en maximaal resultaat behaalt.

## BRNX

BRNX combineert het beste van twee werelden: de kracht van BRN® en de intensiteit van XCORE®. In 45 minuten wissel je dynamische BRN®-tracks af met uitdagende XCORE®-moves. Met de buisjes gevuld met grit train je je hele lichaam, verbeter je je balans en verhoog je je calorieverbranding tot 33%. De combinatie van cardio, kracht en coretraining zorgt voor maximale effectiviteit en afwisseling. Elke release is vernieuwend, energiek en geschikt voor ieder niveau. BRNX geeft je lichaam een complete workout en houdt je scherp van begin tot eind.

## Club Cycle

Club Cycle® is dé indoor cycling workout die trainen verandert in een ervaring. In 45 minuten trap je jezelf fitter, sterker en slanker op het ritme van motiverende muziek en onder begeleiding van een energieke instructeur. Elke release is vernieuwend en uitdagend, zodat je steeds opnieuw wordt geïnspireerd en gemotiveerd. Club Cycle zorgt ervoor dat jij jouw calorieën zal verbranden en je conditie blijft verbeteren!

## Club Fit & Shape

Fit & Shape is dé all-in-one workout voor een sterk, fit en energiek lichaam. In 45 minuten combineer je cardio, kracht en coördinatie met uitdagende oefeningen en motiverende muziek. Met materialen zoals een mat, elastiek of gewichten train je je hele lichaam, verbrand je tot wel 600 calorieën en werk je tegelijkertijd aan mobiliteit en mentale fitheid. Fit & Shape geeft je precies de boost die je nodig hebt en is geschikt voor elk niveau. Plezier gegarandeerd!

## Functional Training

Een leuke gevarieerde les van 45 minuten waarin gebruik wordt gemaakt van fysioballen en bosu's. Tijdens deze les wordt er gewerkt aan een sterke core (buik- en rugspieren), een goede balans en stabiliteit.

## GO

Geen choreografie met pasjes maar heerlijk werken aan de buik, billen en benen-zones en natuurlijk vergeten we de rest ook niet! 45 minuten spierversterkende oefeningen. Spierpijn gegarandeerd!

## Club Power

Club Power® is dé full-body krachttraining waarmee je je hele lichaam sterker, strakker en fitter maakt. Met een barbell, losse gewichten en bodyweight-oefeningen train je alle grote spiergroepen op het ritme van motiverende muziek. Elke 45 minuten durende les combineert kracht en uithoudingsvermogen, en wordt elk kwartaal vernieuwd met nieuwe muziek en choreografie. Geschikt voor ieder niveau en geniet van een ultieme boost in kracht en energie.

## Pilates

Pilates richt zich op controle, houding en kernkracht. Je traint vooral buik-, rug- en bilspieren met precieze bewegingen en gecontroleerde ademhaling. De les verbetert je stabiliteit, flexibiliteit en lichaamshouding. Geschikt voor alle niveaus.

## Club Pilates

Club Pilates is een 45 minuten durende workout die draait om kracht, balans en ontspanning. Met muziek op de achtergrond en rustige, gecontroleerde oefeningen verbeter je je houding, stabiliteit en flexibiliteit, terwijl je werkt aan een sterke core. Ademhaling en lichaamsbewustzijn staan centraal, zodat je niet alleen fysiek sterker wordt, maar ook mentaal meer balans ervaart. Toegankelijk voor ieder niveau en altijd ondersteunend voor een gezonde, sterke basis.

## Spinning

Spinning is dé indoor cycling workout voor iedereen die wil werken aan conditie, vetverbranding en spierkracht. In 45 tot 60 minuten fiets je op het ritme van motiverende muziek, begeleid door een enthousiaste instructeur. Met afwisselend klimmen, sprints en vlakke stukken bepaal je zelf de intensiteit, waardoor de les geschikt is voor elk niveau. Spinning is effectief, toegankelijk en geeft je een energieboost waar je de hele dag op vooruitgaat.

## Cycle Heartbeat

2x Per jaar plannen we een inspanningstest die inzicht geeft in jouw hartslagzones. In de daaropvolgende periode train je in jouw persoonlijke hartslagzones zodat je op jouw eigen niveau én op de juiste intensiteit traint. Na verloop van tijd nemen we weer een inspanningstest af om jouw progressie zichtbaar te maken. De trainingen zijn professioneel, wetenschappelijk en conform inspanningsfysiologie onderbouwd. Gericht op prestatieverbetering.

## SCLPT Cycle

SciptCycle® is dé full-body cycling experience die cardio en krachttraining combineert. In 45 minuten trap je jezelf fitter op het ritme van energieke muziek, terwijl je met de innovatieve Scipt®-tubes ook je core en armen traint. Het resultaat: meer kracht, meer calorieverbranding en vooral heel veel fun. SciptCycle® voelt als een feestje op de fiets en is toegankelijk voor ieder niveau en is elke keer een beleving!

## Power Yoga

Power Yoga is intens en energiek. Je beweegt in een krachtig tempo van houding naar houding en traint je hele lichaam. De les versterkt spieren, verbetert flexibiliteit en verhoogt je uithoudingsvermogen. Perfect voor wie yoga wil combineren met een sportieve uitdaging.

## VinYasa Yoga

VinYasa Yoga is een dynamische yogavorm waarbij ademhaling en beweging synchroon met elkaar verlopen. 'VinYasa' is een Sanskriet woord dat vrij vertaald staat voor 'in een bepaalde volgorde zetten'. Een VinYasa les bestaat dan ook uit een serie van dynamische houdingen die je samen met de adem uitvoert en waardoor je een vloeiende flow krijgt met een bepaald effect.

## Yin Yoga

Yin Yoga is rustig en herstellend. Je blijft langer in elke houding om dieper in spieren en bindweefsel te werken. Dit verbetert flexibiliteit en bevordert ontspanning. Ideaal om spanning los te laten en tot rust te komen.

## Hatha Yoga

Hatha Yoga richt zich op balans tussen lichaam en geest. Je voert houdingen uit in een rustig tempo met aandacht voor ademhaling en houding. De les versterkt je lichaam, maakt je flexibeler en helpt je ontspannen. Geschikt voor elk niveau.

## Strong Flow Yoga

Strong Flow Yoga combineert kracht, balans en focus in één intensieve sessie. Je beweegt vloeiend op het ritme van je adem, versterkt je spieren en vergroot je stabiliteit. De les daagt je uit en brengt tegelijk rust in je hoofd. Perfect voor wie een actieve vorm van yoga zoekt.

## Salsa

Tijdens deze les leer jij de basispassen zodat jij je al direct op een salsa feestje kunt mengen. Kom genieten van heerlijke muziek en sta open voor een nieuwe ervaring. Je hebt geen ervaring nodig; wij leren het je!