

# UITLEG GROEPSLESSEN

## Ashtanga Yoga ( 60 minuten )

Ashtanga Yoga is een dynamische en intensieve yogavorm waarbij je een vaste reeks houdingen uitvoert in combinatie met een gecontroleerde ademhaling. De bewegingen volgen elkaar in een vast ritme op, waardoor kracht, flexibiliteit, balans en concentratie worden ontwikkeld.

## Battle ( 45 minuten )

Battle is een krachtige, energieke workout geïnspireerd op verschillende vechtsporten. Je werkt 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.

## BodyShape ( 45 minuten )

BodyShape is een toegankelijke workout die kracht, balans en conditie combineert. Door het gebruik van lichte gewichten, elastieken en eigen lichaamsgewicht train je alle grote spiergroepen op een gecontroleerde manier.

## Booty ( 45 minuten )

BOOTY is dé workout voor strakke billen, sterke benen en een krachtige core. Je traint 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 ( 45 minuten )

BRN® (Body u Really Need) is dé 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.

## BRNX ( 45 minuten )

BRNX combineert het beste van twee werelden: de kracht van BRN® en de intensiteit van XCORE®. We wisselen 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 wel 33% !

## Club Cycle ( 45 minuten )

Club Cycle® is dé indoor cycling workout die trainen verandert in een ervaring. In deze les 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 Pilates ( 45 minuten )

Club Pilates is een 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.

## Club Power ( 60 minuten )

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 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.

## Club Yoga ( 60 minuten )

Club Yoga is een groepsles die elementen uit yoga, tai chi en pilates combineert met muziek om te werken aan fysieke en mentale balans, kracht, flexibiliteit en innerlijke rust, en is geschikt voor alle niveaus, van beginners tot ervaren sporters. De les focust op ademhaling, concentratie en beweging, en biedt een verfrissend en energieverhogend effect, waardoor je beter in balans komt tussen inspanning en ontspanning.

## Functional Training ( 45 minuten )

Een leuke gevarieerde les 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 ( 45 minuten )

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

## Hatha Yoga ( 60 minuten )

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.

## Meditatie ( 60 minuten )

Keer terug naar de kracht van stilte. Via geleide meditatie en de adem, kom je uit je hoofd, in je lijf. Voorbij het denken, ruimte en rust vinden, wat er altijd was en is.

## Pilates ( 60 minuten )

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.

## Qi Gong ( 60 minuten )

Qi Gong is een Chinese bewegingsleer met als doel lichamelijke en geestelijke gezondheid te bevorderen. Qi betekent energie en Gong betekent beweging en daar gaan we gedurende een uur op relaxte wijze mee aan de slag. Laat je verrassen door de kracht van zacht!

## SCLPT Cycle ( 45 minuten )

SciptCycle® is dé full-body cycling experience die cardio en krachttraining combineert. Trap 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!

## Spinning ( 45 minuten )

Spinning is dé indoor cycling workout voor iedereen die wil werken aan conditie, vetverbranding en spierkracht. Je fietst 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.

## Step ( 45 minuten )

Step is een cardio workout waarbij je op en van de step af beweegt. Dit alles op de maat van leuke muziek. De les zorgt ervoor dat je conditie en coördinatie verbetert en je vet gaat verbranden. De choreografieën zijn eenvoudig, gevarieerd en motiverend. Perfect voor wie houdt van ritme en beweging op heerlijke muziek!

## Strong Flow Yoga ( 60 minuten )

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.

## VinYasa Yoga ( 60 minuten )

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.

## Wattage Training ( 60 minuten )

Wattage training is trainen op basis van het vermogen (watt) dat je levert, waardoor je heel gericht de intensiteit kunt sturen. In een groepsles ziet iedereen zijn eigen wattage en kan daardoor op eigen niveau trainen, terwijl de groep dezelfde oefeningen en weerstand volgt. Het maakt de training meetbaar, uitdagend en motiverend, omdat je direct ziet hoeveel vermogen je levert.

## XCORE ( 45 minuten )

XCORE® is dé 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.

## Yin Yoga ( 60 minuten )

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.