UITLEG GROEPSLESSEN

FUCHSIA ZAAL

BodyAttack 45
Een 45 minuten durende cardiotraining waarbij je in een mum van tijd je snelheid, conditie, kracht en behendigheid verbetert. Dezelfde power training als de reguliere BodyAttack, alleen dan in een 45 minuten format.

BodyAttack
Deze high impact les is atletisch, intensief en meeslepend. Voor iedereen die hard wil werken en zijn conditie wil verbeteren.

BodyPump
Maak kennis met deze populaire fitnessles. Tijdens deze les train je met behulp van gewichten en halter het hele lichaam. De ideale les voor spierversteviging, afslanken en het verbeteren van je figuur.

BodyStep
Het ultieme stepprogramma op basis van toegankelijke en afwisselende combinaties met als doel een optimaal trainingsresultaat. Eenvoudige bewegingen worden gedaan op, over en rond een in hoogte verstelbaar bankje. BodyStep staat voor kwaliteit, veiligheid en resultaat.

Boxing Class
In deze conditionele workout van 60 minuten leer je de techniek van boksen aan. De coördinatie van voeten, ogen en handen, conditie staan centraal.

BRN
Voor mensen met het motto: als je het doet, doe het dan goed! BRN staat voor Body U Really Need. Tijdens deze toegankelijke, effectieve en vooral motiverende groepsles werk je aan alle facetten voor een fit en strak lichaam. De stevige BRN work-out, waarmee je optimaal calorieën verbrandt en je lichaam in shape brengt, bestaat uit cardio, spierverstevigende oefeningen én core-training voor het versterken van rug, buik en bekken. Zwaar maar ontzettend leuk!

GO
Geen choreografie met lastige pasjes. Heerlijk werken aan de BBB zones en natuurlijk vergeten we de rest ook niet. 45 minuten spierverstevigende oefeningen. Spierpijn gegarandeerd!

LXR
Niets geeft je zoveel energie als een stevige High Intensity Workout. LXR is geen toverdrank maar een elixer van traditioneel hard werken, vermengd met een beetje luxe. LXR is een exclusief trainingsprogramma waar de beste ingrediënten van het verleden versmelten met een moderne trainingsaanpak. Je haalt meer kracht, energie en levenslust uit jezelf met LXR. Squats, lunges, presses en rotaties wisselen elkaar in hoog tempo af, waardoor de intensiteit constant hoog blijft. De uitdagende functionele bewegingen, gecombineerd met lekkere muziek motiveren je om maximaal rendement uit je training te halen!

SH'BAM
SH'BAM is een fullbody workout door middel van eenvoudige dansbewegingen op de nieuwste top-40 hits, dancemuziek, remixen van bekende classics en moderne Latin-tracks. Door de simpele maar sexy dansmoves is SH'BAM de perfecte manier om in vorm te komen en helemaal uit je dak te gaan.

XCORE
Workout van 45 minuten met strakke bewegingen met in de handen een aluminium buis gevuld met grit. De focus ligt op het verkrijgen van een sterke core en het verbeteren van de conditie.

BLAUWE ZAAL

Cycle Madness 30*
De naam zegt het al; fietsen als een malle! In dit half uur word je uitgedaagd om alles te geven tijdens korte explosieve sprints en stijle heuvels. Aan de opzwepende muziek kan het niet liggen. Durf jij?

Cycle Madness 90*
Dit is hetzelfde concept als de 30 minuten variant maar dan voor de echte durfals! 90 MINUTEN! Wel geeft de intructeur de gelegenheid om na 60 minuten zelf te beslissen of je nog dat laaste half uur mee wil of dat je dat misschien een volgende keer probeert. Dus ook voor als je nog niet gevorderd bent maar toch zin hebt in een uitdaging, is deze les wat voor jou!

RPM
RPM is de indoor cycling workout waarbij je rijdt op het ritme van krachtige muziek. Ga het parcours op met je inspirerende instructeur, die het peloton leidt door heuvels, vlakke landschappen, bergtoppen, tijdritten en interval training. Ontdek de atleet in jezelf! Breng je endorfine peil zo hoog als je kunt en zweet en verbrand zoveel mogelijk. Net als bij alle andere Les Mills programma's, wisselen de choreografie en de muziek om de drie maanden.

RPM Classics
De RPM zoals we hem kennen alleen word tijdens deze les niet de huidige release gegeven maar oudere nummers van voorgaande releases. En heb je een RPM nummer dat je helemaal te gek vind? Laat het ons weten!

Virtual Spinning
In deze fietsles wordt middels een groot scherm lesgegeven.
De voordelen van deze les:
- Verbetering van uithoudingsvermogen en fitheid.
- Extra motivatie door zeer uitdagende routes.
- Benen, billen en heupen worden optimaal getraind.
- Gemiddeld calorieverbruik van maar liefst 600 calorieen per les.

STUDIO

Ashtanga Yoga
Deze intensieve vorm van Yoga kent dezelfde dynamiek als de Power Yoga maar volgt iedere keer dezelfde serie houdingen. Dit maakt het makkelijk om gedachteloos in de flow mee te gaan en verdieping in de houdingen te vinden. Een Ashtanga Yogales is, evenals de Power Yoga, opgebouwd rond series zonnegroeten en maakt gebruik van verschillende technieken.

Body Flow
Een heerlijke maar niet te onderschatten groepsles om je werkdag af te sluiten. Een mix tussen pilates, power yoga, tai chi en meditatie.

Yoga Flow
Is een rustige vorm van Yoga. Met een zachtere opbouw. Je doet langzaam en met veel aandacht de yogahoudingen. Het is een goede manier om spanningen te laten verminderen en om het lichaam sterk en tegelijkertijd soepeler te laten worden.

Functional Training
Een leuke gevarieerde les waarin gebruikt 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.

Pilates
Pilates streeft naar een optimaal evenwicht tussen spierkracht, flexibiliteit en het herstellen van een natuurlijke lichaamshouding en spierbalans. In deze les ligt het accent op het trainen van de buik.

Power Yoga
Power Yoga is een dynamische en krachtige vorm van Yoga waarin inspannende oefeningen in een hoger tempo worden uitgevoerd. Op het ritme van je ademhaling neem je uitdagende houdingen aan. Kortom: een super work-out!

FITNESS

Absolutely Core
FunXtion Absolutely Core is een 20 minuten durende functional circuit groepstraining die gericht is op verschillende buikspieroefeningen. Iedere maand bestaat deze workout uit andere oefeningen, zodat jouw buikspieren continue geprikkeld en uitgedaagd worden. Het trainen van buikspieren is erg effectief voor zowel buik als rug. De buikspieren ondersteunen namelijk de rugspieren. Een sterke core heeft invloed op jouw houding, evenwicht en stabiliteit.

Buikspierkwartier
Het woord zegt het al; een kwartier je buikspieren trainen met diverse oefeningen onder begeleiding van een fitnessinstructeur. Elke keer weer een uitdaging!

Move It
Met Move it wordt jouw fitness training een beleving, vol passie en plezier! Je zult werken in kleine groepjes met een gediplomeerd trainer die je van begin tot het eind van de les zal begeleiden en zal stimuleren het beste uit jezelf te halen. Elke training duurt 30 min. Je werkt met Kettlebells, powerbags, bokszakken en ander uitdagend trainingsmateriaal. Nog nooit met dit soort materiaal getraind? Geen zorgen! De trainer zal zorgen dat jij je prima op je gemak voelt met deze functionele materialen.

Ready to Rumble
Ready to Rumble is de groepstraining die je niet alleen fysiek, maar ook mentaal sterker maakt. Met Ready to Rumble kan je alle stress van je afslaan, werk je aan jouw conditie en verbrand je bovendien heel veel vet! Ready to Rumble geeft je een ongelofelijke dosis energie en is vooral veel fun. Lichamelijk contact wordt vermeden en deze groepstraining is voor iedereen toegankelijk en vooral bij de dames enorm populair! Are your ready to rumble?

Saved by the Kettlebell
Saved by the Kettlebell is een training waarbij je kracht en uithoudingsvermogen verbetert, maar ook is deze groepstraining uitermate geschikt voor het verbranden van vet, en het vergroten van flexibiliteit. De instructeur neemt je mee in een spetterende, van oorsprong Russische training waarbij je superfit wordt en vooral traint met heel veel plezier! In de Saved by the Kettlebell training raak je nooit verveeld en haal je het maximale resultaat uit jouw training!