

Absolutely Core

Absolutely Core is een groepstraining die gericht is op verschillende buikspieren. Iedere maand bestaat deze workout uit andere oefeningen zodat jouw buikspieren continue geprikkeld en uitgedaagd worden.

Ashtanga Yoga

Deze intensive vorm van Yoga kent dezelfde dynamiek als Power Yoga maar volgt iedere keer dezelfde serie houdingen aan. Dit maakt het makkelijk om gedachtenloos met de flow mee te gaan.

Ashtanga Yoga voor gevorderden

Ashtanga is een dynamische, vloeiende vorm van yoga, waarbij elke beweging wordt afgestemd op het ritme van de ademhaling. In deze les leidt de instructeur je door de houdingen heen en benoemt de in en uit ademhalingen. Je werkt aan flexibiliteit, kracht en het vergroten van de concentratie van de geest. Wil je naast de Ashtanga lessen die we al aanbieden nog meer uitdaging? Dan is dit zeker het proberen waard.

Battle

Battle is een cardio workout waarbij je met veel kracht al je energie eruit gooit. Het is geïnspireerd op verschillende vecht technieken zoals Karate, Boksen, Taekwondo en Tai-Chi.

Booty

Wil jij strakke en ronde billen? Dan is Booty echt iets voor jou! Op de nieuwste en gaafste muziek beats train je benen en billen. Tijdens de oefeningen gebruiken we weerstandbanden, gewichten en eigen lichaamsgewicht voor maximale burn..

BodyAttack

Deze high impact les is atletisch, intensief en meeslepend. Door middel van kracht training en aerobics oefeningen wordt je kracht en conditie uitgedaagd.

BodyPump

BodyPump is de ideale les voor spierversterking, afslanken en het verbeteren van je figuur. Het daagt al je spiergroepen uit en samen met de fantastische muziek maakt dit het tot een feestje.

BodyFlow

BodyFlow is een heerlijke mix van Pilates, Power Yoga, Tai-chi en meditatie. Na deze les voel je je weer helemaal zen.

BRN

Tijdens deze toegankelijke, effectieve en motiverende les werk je aan alle facetten voor een strak en fit lichaam. Je verbrand optimaal calorieën en brengt je lichaam in shape. Een mix van cardio en kracht maakt het pittig, maar ook onzettend leuk!

Cycle Heartbeat

We starten deze spinningles met een inspanningstest die inzicht geeft in jouw hartslagzones. In de daaropvolgende weken train je in je persoonlijke hartslagzones, zodat je op je eigen niveau en op de juiste intensiteit traint. Na verloop van tijd nemen we weer een inspanningstest af om je progressie zichtbaar te maken. De trainingen zijn professioneel, wetenschappelijk en conform inspanningsfysiologie onderbouwd. Gericht op prestatie verbetering.

Dance Vibes

Dance Vibes; een heerlijke workout met dans en vrolijke beats. De les begint met een lekkere warming up gevolgd door een workout waar verschillende delen van het lichaam getraind worden. Kortom één groot feest! Wees niet bang voor de dans elementen want ze zijn eenvoudig te volgen. Je kunt in deze les op een gezellige sfeer rekenen en vergeet niet om een handdoek en water mee te nemen want je gaat zeker lekker zweten!

Functional Training

Een leuke gevarieerde les waarbij o.a. gebruikt gemaakt wordt van fysiballen en bosu's. Tijdens deze les word er gewerkt aan een sterke core, balans en stabiliteit.

GO

Geen choreografie met lastige pasjes maar heerlijk werken aan de BBB zones. Natuurlijk wordt de rest ook niet vergeten. Spierpijn gegarandeerd!

HIT

HIT, oftewel High Intensity Training is een explosieve training waarbij de intensiteit zo hoog mogelijk ligt. Je verbrand meer vet en calorieën in minder tijd.

Move It

Met Move It werken we in kleine groepjes samen met trainer die je van het begin tot het eind stimuleert om alles eruit te halen. Je werkt met kettlebells, zandzakken, boksakken en gewichten.

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 en leniger worden.

Power Yoga

Power Yoga is een dynamische vorm van Yoga waarin inspannende oefeningen in een hoger tempo worden uitgevoerd. Op het ritme van je ademhaling neem je uitdagende houdingen aan.

Ready to Rumble

Ready to rumble maakt je fysiek en mentaal sterker. Door middel van de boks oefeningen kun je alle stress van je afslaan. Lichamelijk contact word vermeden en deze groepstraining is toegankelijk voor iedereen.

RPM

RPM is een indoorcycling workout waarbij je rijdt op het ritme van krachtige muziek. Ga het parcours op met je instructeur die het peleton leidt door de heuvels, vlakke landschappen, bergtoppen, tijdritten en interval training.

SCLPT Cycle

SCLPT Cycle; de bodyshape workout op de indoorbike. Normaliter geen fan van indoor-fietslessen maar hou je wel van een feestje? Dan is dit de workout voor jou! SCLPT Cycle (spreek uit als sculpt cycle) is namelijk een shape les, waar de BRN-buisjes worden ingezet om jouw bovenlichaam en buik mee te trainen. De bike om je billen en benen te shapen en de heerlijke beats zorgen voor een feestje. De 45 minuten vliegen voorbij en je verbrandt een hoop kcal met een glimlach op je gezicht!

Spinning

Wil je fitter worden, je conditie verbeteren en veel calorieën verbranden? Dan ben je hier op het juiste adres. Je fietst in groepsverband op heerlijke muziek en word uitgedaagd alles te geven. Het verschil met de RPM lessen is dat deze les freestyle is en RPM altijd een vast parcours volgt.

XCORE

Met een buis gevuld met grit train je effectief voor een sterke core. De muziek maakt het compleet: door de beste hits van toen en nu maakt dat je alles wilt geven tijdens de explosieve oefeningen.

Yin Yoga

De houdingen die je bij deze vorm van Yoga aanneemt zijn vooral gericht op het versoepelen en versterken van je bindweefsel en gewrichten, vooral rondom het bekken. Tijdens Yin Yoga worden de houdingen tot wel 5 minuten vast gehouden. Het is het relatief rustige karakter van deze les dat de meeste deelnemers aanspreekt.

Yoga Flow

Yoga Flow is een rustige vorm van Yoga met een zachte opbouw. Je doet langzaam en met veel aandacht de yogahoudingen. Het is een goede manier om spanning te laten verminderen en het lichaam tegelijkertijd sterk en soepel te laten worden.

On Demand

Kom je liever sporten wanneer het jou uitkomt? Je kunt de les BodyPump en de fietsles Sprint volgen naast de lessen die op het groepslesrooster staan. Onze collega's van de receptie zetten de les graag voor je aan!