

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

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.

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.

BodyFlow

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

BRN

BRN® Een toegankelijke, effectieve en motiverende groepsles waarbij je aan alle facetten voor een fit, sterker en mooi lichaam werkt. Dit is dé workout waarbij je efficiënt calorieën aan het verbranden bent en jouw totale lichaam in shape brengt. BRN® heeft dus cardio, spieropbouw en shaping in één! De BRN®-set is gevuld met grit. Dit grit moet van kant naar kant bewegen waardoor het zogenoemde 're-active impact' ontstaat. Jouw lichaam moet harder werken om de balans te behouden waardoor jij meer calorieën verbrandt en meer spieren traint.

BrnX

Vind jij zowel Brn als Xcore leuk maar beide volgen is lastig in je week te bouwen? Kom dan naar deze combinatie les. Hierbij combineren we de tracks uit de huidige release samen. Lekker afwisselend en nooit saai!

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.

Functional Training

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

Fit&Shape

ClubJoy Fit&Shape is dé les voor iedereen die houdt van een goede training en veel fun! Van deze les krijg je gegarandeerd een goed humeur, hoe zwaar jouw dag ook was. Een half uur eenvoudige conditietraining wissel je af met een kwartier krachtoefeningen. Tijdens deze les train je het hele lijf van top tot teen. Moeilijk is deze workout zeker niet, wel aanstekelijk vrolijk en energiek!

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 verbrandt 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

Droom jij ervan om een sterk en atletisch lichaam te hebben of wil je gewoon iets strakker in je vel zitten? Dan is ClubJoy Power zeker geschikt voor jou! ClubJoy Power laat je ervaren hoe krachtig jouw lijf kan zijn. Je zult verbaasd staan van je eigen kunnen. Een volledig uitgebalanceerde krachttraining, waarbij gebruik wordt gemaakt van een barbell, losse gewichten en een step, wordt gedoceerd door een topcoach. Zo weet jij zeker dat je vakkundig en veilig door de training wordt geleid. De motiverende muziek draagt de training en tilt jouw doorzettingsvermogen naar ongekende hoogtes.

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.

Rumble Boksen

Rumble Boksen maakt je fysiek en mentaal sterker. Door middel van de boks oefeningen kun je alle stress van je afslaan. Lichamelijk contact wordt vermeden en deze groepstraining is toegankelijk voor iedereen.

SCLPT Cycle

ScLptCycle is dé nieuwste full body workout van House of Workouts. Gedurende deze energieke cycling workout worden ScLpt®-tubes gebruikt om je core en armspieren te trainen. In deze workout van 45 minuten vraag je het maximale van je uithoudingsvermogen, beenspieren en je bovenlichaam, SculptCycle wordt daarom ook wel gezien als een optimale killer-workout op feestmuziek.

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 wordt uitgedaagd alles te geven.

XCORE

XCORE® staat voor extreme core training en dat is natuurlijk niet voor niks. Deze unieke full body workout van 45 minuten is er een waarbij je de gehele les jouw core traint terwijl je ook cardiovasculair uitgedaagd wordt. Deze energieke workout bestaat uit een geheel van relatief simpele, uitdagende oefeningen en een te gekke muziek mix wordt gedaan met een XCO®-trainer. Deze aluminium buis is gevuld met grit. Dit grit moet van kant naar kant bewegen, waardoor het zogenoemde 're-active impact' ontstaat. Het lichaam moet harder werken om de balans te behouden, waardoor je meer calorieën verbrandt en je spieren versterkt.

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.