

UITLEG GROEPSLESSEN



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.

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.

Beatz

Ben je altijd op de dansvloer te vinden als er een feestje is? Vind je het belangrijk om aan je conditie te werken en sterker te worden? Dan is Beatz echt iets voor jou! Beats combineert namelijk deze 3 elementen in 1 geweldige workout. Laat je in 45 minuten meenemen door de heerlijke beats, toffe dansmoves en uitdagende spierversterkende oefeningen.

BodyAttack

Deze high impact les is atletisch, intensief en meeslepend. D.m.v. kracht training en aerobics oefeningen wordt je kracht en conditie uitgedaagd.

BodyBalance

Bij BODYBALANCE™ kun je genieten van bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Het is je persoonlijke time-out van het dagelijks leven en zorgt voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Je doet eenvoudige en veilige yoga bewegingen om je hele lichaam sterker en flexibeler te maken. Het controleren van je ademhaling is onderdeel van alle bewegingen en de instructeur geeft altijd opties voor beginnende deelnemers. Als je nog nooit aan yoga hebt gedaan, dan is BODYBALANCE een geweldige kennismaking met deze discipline en een goede aanvulling op alle andere sporten. De variatie in BODYBALANCE zorgt ervoor dat ook mensen die al bekend zijn met yoga erg genieten van het programma.

BodyCombat

BODYCOMBAT™ is een toffe high-energy workout, geïnspireerd op oosterse vechtsporten met bewegingen uit karate, taekwondo, kung fu, kickboxing en tai chi. In no-time krijg je een geweldige conditie en word je sterker. Je vecht tegen een denkbeeldige tegenstander en je doet geen moeilijke bewegingen. Stress en spanningen lossen als sneeuw voor de zon op en aan het einde voel je je een echte kampioen!

BodyPump

Maak kennis met deze populaire fitness workout! De ideale les voor spierversterking, afslanken en het verbeteren van je figuur. BodyPump daagt al je belangrijke spiergroepen uit m.b.v. de beste kracht oefeningen. Fantastische muziek en professionele instructeurs maken het feest compleet.

BodyStep

De ultieme step workout 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.

Body Flow

Een heerlijke mix tussen Pilates, Power Yoga, Tai-chi en meditatie. Na deze les voel je je weer helemaal zen.

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 groepsworkout werk je aan alle facetten voor een fit en strak lichaam. De stevige BRN workout, waarmee je optimaal calorieën verbrandt en je lichaam in shape brengt, bestaat uit cardio, spierversterkende oefeningen én core-training voor het versterken van rug, buik en bekken. Pittig maar ontzettend leuk!

Cycle Vibes

Het is een full body workout waarbij je alle spiergroepen traint, je de nodige calorieën verbrandt en ook nog eens heel veel energie van krijgt. De workout is een stuk intensiever dan een normale spinningles omdat je ook je bovenlichaam traint. Je gebruikt lichte dumbbells om je armen te trainen, je doet push-ups en buikspieroefeningen. Binnen drie kwartier train je je hele lichaam. Door de heerlijke muziek krijg je gewoon zin om te bewegen!

Cycle Heartbeat

In het programma CycleHeartbeat train je wekelijks in een gemotiveerde groep fanatieke fietsers onder leiding van gecertificeerde trainer. We starten het programma 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. Het programma wordt afgesloten met dezelfde inspanningstest 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 waarin gebruikt wordt gemaakt van fysiballen 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 lastige pasjes. Heerlijk werken aan de BBB zones en natuurlijk vergeten we de rest ook niet. 45 minuten spierversterkende oefeningen. Spierpijn gegarandeerd!

HIT

HIT, oftewel High Intensity training is een explosieve training waarbij de intensiteit zo hoog mogelijk is. In een 20 minuten durende workout in de Fitnessruimte wordt gebruik gemaakt van o.a. de S-drive loopband, TRX, Kettlebells en meer! Je verbrandt meer vet en calorieën in minder tijd. Het is de Fitnessvariant van '2 halen, 1 betalen'

LXR

In deze 45 minuten durende workout vorm, train en verstevig je jouw hele lichaam samen met de LXR®-zandzak, waardoor de LXR®-training anders is dan andere workouts. Koel af na de training met LXR® mobiliteit; mobiliteit zorgt voor een gezond lichaam door te rekken met een foamrol. LXR® is de enige training die functionele krachttraining combineert met mobiliteit. Dit maakt LXR® tot een unieke, hoogwaardige training.

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 workout!

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?

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.

Waarom RPM:

- Verhoogt je cardiovasculaire fitheid
- Verbrandt lichaamsvet
- Verbeterd de vorm van je benen, heupen en billen
- Verhoogt je been- en spierkracht zonder er te gespierd uit te gaan zien
- Helpt je in een normale 50-minuten- les 600 calorieën te verbranden
- Zorgt dat je lichaam extra endorfine aanmaakt, zodat je je lekker voelt.

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.

On Demand

Kom je liever trainen wanneer het jou het komt? Dan kun je buiten het rooster om ook een Cycle workout on demand volgen. Je kunt kiezen uit verschillende RPM of SPRINT releases.

Spinning

Wil je fitter worden, je conditie verbeteren of calorieën verbranden? Dan ben je bij deze workout aan het goede adres. Je fietst in groepsverband op lekkere muziek en word uitgedaagd om alles te geven. Het verschil met de RPM lessen is dat deze les Freestyle is in de muziek en parcoursen en dus enorm afwisselend.

Sprint

LES MILLS SPRINT™ is High Intensity Interval Training (HIIT) op de fiets. Het is een intense hard style training. Geen lange ritten, maar 30 minuten HIIT knallen. Omdat de workout kort is, word je uitgedaagd om het maximale uit jezelf te halen. Je boekt snel resultaten met een minimale belasting op de gewrichten. Intensiteitspieken worden afgewisseld met pauzes.

XCORE

De Xcore workout focust op plezier en resultaat voor je beste shape ooit! De 45 minuten durende workout is een effectieve, dynamische en intense core training. De muziek maakt het verschil: de mix van de laatste en beste hits 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 versterken en het versoepelen van bindweefsel en gewrichten, vooral rond het bekken, het heupgebied en onderrug. Tijdens de Yin yoga worden houdingen tussen de 3 en 5 minuten aangehouden. Het is dan ook het relatief rustige karakter van een Yin yogales dat de meeste deelnemers aanspreekt. Heerlijk om de dag mee te beginnen of te eindigen.

Yoga Flow

Dit 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.