

# UITLEG GROEPSLESSEN



## 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.

## 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 spierversteviging, 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 Vibes

Cycle Vibes is een full body workout op de spinningfiets. De workout is een stuk intensiever dan een spinningles, omdat je ook je bovenlichaam traint. Door de heerlijke muziek krijg je gewoon zin om te bewegen!

## Functional Training

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

## GO

Geen choreografie met lastige pasjes. Heerlijk werken aan de BBB zones en 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.

## 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.

## 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 verschil: 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?

Naast de live lessen kunnen we de virtuele lessen voor je aanzetten. Onder andere de fietslessen RPM en Sprint, de spierversterkende les Bodypump, de core training Xcore, de Yoga les BodyBalance. en de uitdagende cardio workout BodyCombat. Onze receptie collega's zetten de les graag voor je aan.