

Hieronder een korte uitleg van ons aanbod groepslessen.

Steps: Dit is een eenvoudige en atletische workout met een hoog fun-gehalte. Op meeslepende muziek stap je op en af een verstelbare step. Enkele effecten van deze les: strakkere billen, strakkere benen en buik!

Steps gevorderd: Deze les is niet eenvoudig door de variatie in “pasjes” op de step. Voor de gevorderde “stepper”.

Xcore®: Een groepsles van 45 minuten waarbij je gebruik maakt van de XCO trainer, een aluminium buis gevuld met grit. Tijdens deze les doe je talloze dynamische oefeningen met de XCO trainer. Je traint optimaal je core spieren (rug, buik en heupspieren)

Burn: Een eenvoudig, high-impact les op muziek. Met genoeg opties voor mensen van verschillende niveaus. Hou jij van een flinke uitdaging, dan is dit de les voor jou!

Bodypump®: Deze les doe je gewichtstraining in groepsverband op muziek. In dit uur komen alle belangrijke spiergroepen aan bod.

Fat-attack: In deze les gebruiken we de step en verschillende attributen om spierversterkende oefeningen te doen. We wisselen steps met oefeningen af. Een leuke energieke les met leuke muziek.

H.I.I.T. : High Intensity Interval Training. Een explosieve, afwisselende circuit training van 30 minuten.

B.B.B.: De ouderwetse buik, benen en billen training. Leuke oefeningen met verschillende vormen van weerstand op muziek.

Fit-flow: en les waarin we de balans proberen te vinden tussen lichaam en geest. Je kunt het zien als een mix van Yoga, Tai chi, Pilates en stretching.

Yoga : bewustwording en ontspanning. Wij geven diversen vormen van Yoga.

Bootcamp: Een heerlijke intensieve buitentraining. Trotseer de elementen die je binnen niet tegen komt. Wind, regen, zon, gras, modder, buitenlucht!

Zumba: Dansen! Reggeaton, Salsa, Merenque, hip hop, need we say more...

Total body shape : een heerlijke free style les waarin spierversterkende oefeningen gedaan worden gecombineerd met high/low impact bewegingen.