



BODYBALANCE

Balance, is een groepsfitnessles waarin Yoga, Tai Chi, Pilates en sommige houdingen uit de danswereld voorkomen. Op muziek werken we aan kracht, lenigheid en concentratie. Dit zorgt voor een beter houding en lenigheid, sterkere botten en vermindering van stress! Geschikt voor iedereen



PUMP

Pump is een revolutionaire 60 minuten durende fitness work-out waarbij met behulp van een stang en gewichten alle spiergroepen aangepakt worden. Iedereen kan op zijn of haar eigen niveau trainen. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht.



AEROBICS

Op stimulerende en moderne muziek wordt in een vlot tempo, met wisselende variaties aan routines en oefeningen, gewerkt aan figuur en conditie. Onze lessen staan bekend als een pittige en gevarieerde conditietraining, met als doelgroep alle mensen die eens lekker uit hun dak willen gaan.



KICK-FUN

Kick fun is een les van plezier, samenwerken, lachen en uit je dat gaan! Je kunt al je negatieve energie lekker kwijt. De les heeft een hoog verslavingsgehalte, je maakt boks-traptechnieken. Je werkt veel samen en motiveert elkaar. Iedereen kan meedoen en op zijn of haar eigen niveau en tempo werken.



KIDS MOVES

Kids Moves is een dansles voor kinderen van 5 t/m 10 jaar. Denk aan K3, Chipz en andere diverse liedjes. De kids zijn lekker actief bezig en hebben ontzettend veel plezier!



STREETDANCE

Streetdance is voor stoere jongens en hippe meiden van 11 t/m 15 jaar zij doen dan de laatste hippe dansjes en tv-clips na. Op een MTV-achtige manier wordt er gedanst op de laatste hits. Kortom, **Streetdance** rocks!



SENIOREN

Senioren Fit is speciaal voor de oudere jongeren onder ons. Een veilige en verantwoorde groepsfitnessles onder erkende begeleiding. In deze groepsfitnesslessen staan sport en gezelligheid gezamenlijk op de 1^e plaats.



Zumba

Zumba, is een aerobic op swingende Latijns-Amerikaans muziek. De verschillende Latijns-Amerikaanse dansstijlen als salsa, samba, merengue, cuba, calypso, reggeaton en hiphop komen aan bod en doen de heupen swingen. Hoewel je met een stevige workout bezig bent, voelt die absoluut niet zo aan!



Aer-Fitness

Een verrassingsles met vele mogelijkheden en uitdagingen! Onderga met plezier de onverwachte lesvormen en stijlen. Een les zowel in de sportzaal als gedeeltelijk in de fitness. Met uiteraard na afloop een lekkere cooling down.



SPINNING

Onder inspirerende begeleiding wordt er 45 minuten voluit gefietst, maar dan gewoon lekker binnen! Door de aanwijzingen van de instructor heb je het gevoel dat je bergen beklimt, hard afdalt en je in training bent voor de komende Tour de France. Leuk en Lekker!



Street Workout

Street Workout, een combinatie van conditie, billen benen en buik. Samen in een jasje gestoken op lekkere muziek.



Callanetics +

Callanetics +, in deze les ligt het tempo wat hoger, met veel uitleg en correctie. Er worden oefeningen gedaan voor alle spiergroepen. Er is weinig tot geen coördinatie vereist. Tijdens deze les wordt er licht gesprongen. De warming-up is kort en simpel, daarna volgen er series oefeningen.

Trainen tot 15 minuten voor sluitingstijd.

