

Omschrijving groepslessen

Club Battle®

ClubBattle® is een effectief trainingsprogramma geïnspireerd op bewegingen uit karate, boksen en andere vechtsporten uit het Verre Oosten. De training bestaat uit dynamische stoot- en traptechnieken afgewisseld met rustige bewegingen. ClubBattle® is meer dan alleen bewegen: je bent zowel fysiek als mentaal bezig. ClubJoy Battle® is voor iedereen die doelgericht wil werken aan een fysieke en mentale training. Tijdens de intensieve les wordt het maximale uit jezelf gehaald, maar jij bepaalt je eigen grenzen. Jong, oud, man, vrouw, beginner of gevorderd.

Club Yoga®

ClubYoga® is een groepsfitnessprogramma gebaseerd op oosterse ontspanningsoefeningen uit de Yoga en Tai chi. Tijdens de les vormen zes thema's samen een geheel. Enkele of meerdere van deze thema's komen samen in de oefeningen. Ademhaling en concentratie zijn thema's waar de geest door wordt geprikkeld. Coördinatie, flexibiliteit en kracht vormen de drie thema's die het lichaam prikkelen. Geniet van ClubYoga. Beleef de ontspanning en inspanning. Niet alleen kom je volledig tot rust, ook ontwikkel je je concentratie en geest. Daarnaast wordt je coördinatie, je flexibiliteit en je kracht ontwikkeld.

Pound® fitness

Pound® is 's werelds eerste cardio jam trainingssessie geïnspireerd door het energieke en opzweepende bespelen van de drums. Met behulp van Ripstix®, licht gewogen drumsticks die speciaal zijn ontwikkeld om te oefenen, transformeert POUND® drummen tot een ongelooflijk effectieve manier van trainen.

In plaats van naar muziek te luisteren, wordt je de muziek in deze opwindende full-body workout die cardio-, conditie- en krachttraining combineert met bewegingen op basis van yoga en pilates.

POUND® is ontworpen voor alle fitnessniveaus en biedt de perfecte atmosfeer om alles lekker los te laten, jezelf energiek en fit te voelen en te rocken! Geen moeilijke pasjes en voor elke niveau toegankelijk. Let's rock!!

Body Power

Snel resultaat, geen "danspasjes", wel motiverende muziek, kortom fitnessoefeningen op muziek. In een uur tijd traint u alle grote spiergroepen op een veilige en effectieve manier, zonder dat u bang hoeft te zijn dat u grote spierbundels ontwikkeld. Tijdens deze training maken we gebruik van een "barbell". Dit is een stang waar gewichten aan geschoven kunnen worden, zodat iedereen z'n eigen niveau kan bepalen. Dit maakt deze training toegankelijk voor zowel beginners als gevorderden. Omdat er geen "danspasjes" gedaan worden is deze training ook zeer geschikt voor de mannen.

Total Body Workout (T.B.W.)

Een les waarbij voornamelijk op conditie en uithoudingsvermogen getraind wordt. Door het aanleren van leuke combinaties en een knallend slotnummer is de les om voor je het weet. Er kan gebruik worden gemaakt van de step, slide of andere attributen. Tijdens de les worden ook spierversterkende oefeningen gedaan. Lekker zweten dus!!! Voornamelijk gericht op conditie!

Step - aerobics

Tijdens de stepllessen wordt er gebruik gemaakt van een stepplateau, dat in hoogte verstelbaar is d.m.v. blokken. De heup- en bilspieren worden versterkt en uw uithoudingsvermogen, coördinatie en vetverbranding worden verbeterd.

Step & shape

Er wordt gebruik gemaakt van hetzelfde stepplateau als bij de step - aerobiclessen. Door een makkelijke pascombinatie is deze les niet moeilijk, maar het is wel lekker zweten. Veel oefeningen, eventueel met gebruik van dumbbells, dynabands en bodybars, zorgen voor het shape gedeelte.

B.B.B.B.

Bovenlichaam, Buik, Billen en Benen, de 4 B's. Na een warming up spierversterkende oefeningen om uw lichaam in shape te houden. Tijdens deze les wordt vaak gebruik gemaakt van dynabands, dumbbells, bodybars, steps of ballen. Voornamelijk gericht op oefeningen.

Spinnen

Fietsen kan iedereen!!! Spinnen is een indoor fietstraining en heeft tot doel uw uithoudingsvermogen te verbeteren. Deze trainingsvorm is voor iedereen toegankelijk omdat u de intensiteit zelf bepaalt. Door de geweldige muziek wordt deze training een feestje!

Xcore-training

De Xcore-training is een totaal training. Kort, effectief, simpel en met veel fun en power. De Xcore-training is geschikt voor iedereen. U traint met een XCO buis. Er zijn 4 maten XCO buizen dus u kunt zelf de zwaarte en intensiteit van uw training bepalen. Makkelijk te volgen, geen moeilijke choreografie, maar gewoon simpel en veilig. In 45 minuten traint u uw hele lichaam. Conditie, spieren en bindweefsel. U verbrandt optimaal calorieën.

BRN workout

De BRN® Workout is een effectieve en vooral motiverende shape les, waarbij de choreografie je blijft inspireren. Gebruik tijdens de BRN® workout 2 kleine [XCO-trainer®](#) buisjes voor een 33% hogere calorie verbranding. Deze shape les is een combinatie van conditietraining en spier verstevigende oefeningen, waarbij je de armen en benen tegelijk gebruikt voor optimaal resultaat. Deze ultieme shape workout is voor de **Body u Really Need!!!!!!**

Zumba

Zumba® is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Het is opgezet door Alberto 'Beto' Perez, een danser en choreograaf uit Miami. Bij Zumba® doet u fitness-oefeningen op muziek, maar het is wel een echte workout. Zumba betekent snel bewegen en lol hebben en is voor iedereen toegankelijk. Bijkomend voordeel is dat Zumba® goed kan helpen bij het bereiken van gewichtsverlies. Al na een paar weken voelt u verbetering aan uw taille, heupen en dijbenen. Zumba® is vooral leuk, makkelijk en effectief. Iedere les geeft een feestgevoel.

55plustraining

Speciaal voor de wat ouderen dames en heren hebben we een groepstraining waarbij we kracht, uithoudingsvermogen, conditie en balans trainen. Dit doen we vele manieren en met veel verschillende attributen. Elke les is anders, dus heel afwisselend.

XCO walking (outdoor)

Lekker trainen in de frisse lucht. Lopen en oefeningen doen met twee kleine XCO buisjes in je handen. Door de zwaaiende beweging van uw armen in combinatie met het aanspannen van uw core ervaart u een intensievere belasting van de spieren dan wanneer u gewoon wandelt. Geschikt voor elk niveau.

B.B.B.B.uiten

Hetzelfde als onze reguliere BBBB les, maar dan lekker in de buitenlucht. We maken gebruik van diverse attributen zoals bijv. dynabands of dumbbells, maar ook bankjes, stoepranden, bruggetjes etc. Geschikt voor elk niveau.