

## Omschrijving groepslessen

LES	UITLEG	WAARVOOR?
Aqua Fitness / Varia	Aqua Fitness / Varia is een les waarin met behulp van verschillende materialen, o.a. dumbbells, wetbelts en drijfplankjes, het volledige lichaam getraind wordt.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Spierversterking</li> </ul>
Aqua Fysio	Een training in het water, onder begeleiding van een fysiotherapeut.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Spierversterking</li> </ul>
BBB vetverbrandings workout	Een complete low-impact workout gericht op een effectieve manier van vetverbranden. Spierverstevigend, makkelijk te volgen en zeer afwisselend.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spierversterking</li> <li>- Vetverbranding</li> <li>- Lager vetpercentage</li> <li>-</li> </ul>
BBB training	Een fitness workout gericht voor de zones buik, benen en billen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spierversterkend</li> <li>- Vetverbranding</li> </ul>
BodyJam	BodyJam is een sensationele high-impact dance workout met een mix van de leukste bewegingen uit de hip-hop, latin, disco en funk	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Vetverbranding</li> <li>- Ontwikkeling coördinatie en lenigheid</li> </ul>
BodyPump	BodyPump is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. In deze training worden alle spiergroepen aangepakt samen met fantastische muziek en jouw eigen gewichtskeuze leveren de resultaten op waar jij naar streeft- en snel! Door de vele herhalingen word je niet breed van een Body Pump les!	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strakker lichaam</li> <li>- Vetverbranding</li> <li>- Verbetering houding</li> <li>- Lager vetpercentage</li> </ul>
(Body Dynamic) Yoga	In deze training vind je een samenspel van bewegen, ademhaling en het strekken van het lichaam. Je leert je lichaam uit te dagen, grenzen te zoeken in je bewegingen en je vergroot je longinhoud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ontspanning</li> <li>- Verbetering ademhaling</li> <li>- Ontwikkeling coördinatie en lenigheid</li> </ul>
High Shape Low Shape	Een afwisselende, figuurcorrigerende les, waarin alle grote spiergroepen aangepakt worden. Een intensieve warming-up van 30 minuten waarin gesprongen kan worden met aanvullend 30 minuten spierversterkende oefeningen. Low Shape les is dezelfde workout zonder te springen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Strakker lichaam</li> <li>- Spierversterking</li> </ul>

<b>LES</b>	<b>UITLEG</b>	<b>WAARVOOR?</b>
Pilates Pilates Toning Balls	Een training waarbij zowel lichaam als geest worden aangesproken. Met de nadruk op correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse, gebruikt Pilates de buik, de onderrug en de bilspieren als centrum van kracht. Hierdoor kan de rest van het lichaam vrij bewegen. Bij Pilates Toning Balls wordt gebruik gemaakt van kleine pilates ballen van 1 of een halve kilo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sterkere buikspieren</li> <li>- Sterkere bil- &amp; rugspieren</li> <li>- Verbetering rompstabiliteit</li> </ul>
RPM	RPM is dé indoor spinning workout waarbij je fietst op het ritme van krachtige muziek.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Vetverbranding</li> <li>- Billen, heupen en benen worden strakker</li> </ul>
Spinning	Een conditionele training op de fiets. De instructeur bepaalt zelf de muziek en lesinhoud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Vetverbranding</li> <li>- Billen, heupen en benen worden strakker</li> </ul>
Step	Een intensieve training op de step, waarbij de buik, billen en benen getraind worden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Vetverbranding</li> <li>- Strakkere benen en billen</li> </ul>
Tao Balance Chi-Kung	Een trainingsprogramma waarin we gaan werken aan het herstel van de levensenergie. Deze kan door de jaren heen uit balans zijn geraakt. Bij deze training gaan we laag voor laag disbalans herstellen dmv oefeningen en meditatie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ontspanning</li> <li>- Vitaliteit</li> <li>- Gezondheid</li> </ul>
Tao Balance Meditatie	Een trainingsprogramma met versterkende oefeningen om adequaat te leren omgaan met de onvermijdelijke onrust van het leven. Je traint jezelf in vaardigheden als zelfbewustzijn, concentratie en oplettendheid dmv oefeningen en meditatie.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ontspanning</li> <li>- Bewustwording</li> </ul>
XCO	De XCO-trainer is een buis gevuld met bewegende massa. Je spant je natuurlijke corset aan en is daardoor een ultieme buik/rugtraining naast alle andere spiergroepen die aan bod komen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Vetverbranding</li> <li>- Bindweefsel trainen</li> <li>- Verbeteren rompstabiliteit</li> </ul>
ZUMBA	De revolutionaire Zumba is geïnspireerd op Latijns-Amerikaanse dans met o.a. salsa, merengue en reggaeton. Een makkelijk te volgen dans workout met een hoog fun gehalte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conditieverbetering</li> <li>- Hoog FUN gehalte</li> </ul>