

Omschrijving groepslessen

LES	UITLEG	WAARVOOR?
Aqua Zumba	Zumba is geïnspireerd door de Latijns-Amerikaanse dans. Op swingende muziek wordt er een spierversterkende en vetverbrandende work-out gegeven waarbij vooral gewerkt wordt aan de buikspieren, de taille en het bovenlichaam. Zumba is niet alleen een zeer effectieve calorieverbrander maar is vooral ook erg leuk.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Ontwikkeling coördinatie en lenigheid - Spierversterking
Aqua Fitness	Aqua Fitness 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"> - Conditieverbetering - Spierversterking
Aqua Fysio	Een training in het water, onder begeleiding van een fysiotherapeut.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Spierversterking
Body Combat	Body combat is een groepsfitness programma op basis van bewegingen uit verschillende vechtsporten, waaronder, karate, boksen, en tai-chi. Dit betekent dat het bij Body Combat niet alleen draait om intensie en explosie, maar ook rustige en ontspannende bewegingen worden uitgevoerd, gericht op evenwicht, concentratie en coördinatie.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Ontwikkeling coördinatie en lenigheid
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"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Ontwikkeling coördinatie en lenigheid
Body Shape 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"> - Conditieverbetering - Strakker lichaam - Spierversterking
Pilates Core Pilates Rug/nek/schouder	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. Bij Core Pilates wordt de aandacht geschonken aan je core (buik en onderrug)	<ul style="list-style-type: none"> - Sterkere buikspieren - Sterkere bil- & rugspieren - Verbetering rompstabiliteit
Body Pilates	Een intensieve Pilates les waarbij er niet alleen oefeningen liggend gedaan worden, maar ook staand om zo je balans te trainen en je core te versterken. Er wordt gebruik gemaakt van verschillende attributen zoals elastieken, kleine gewichten of een barbell. Zowel je bovenlichaam als onderlichaam wordt hierdoor volop getraind.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Ontwikkeling coördinatie en lenigheid - Spierversterking

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"> - Strakker lichaam - Vetverbranding - Verbetering houding - Lager vetpercentage
CX WORX	Gedurende 30 minuten, en zes verschillende tracks, train je de romp en spierlussen die je boven- en onderlichaam met elkaar verbinden. Het is geweldig voor het verstevigen en strakker maken van de buik- en bilspieren, terwijl het ook de functionele kracht verbetert en het preventief werkt tegen blessures.	<ul style="list-style-type: none"> - Spierversterking - Rompstabiliteit - Vetverbranding
Boksen/ Kickboxen	Is een tactische vechtsport waarbij ringinzicht, de coördinatie van voeten, ogen en handen en conditie centraal staan. Deze training bij Amstelhof is zowel voor mannen als vrouwen geschikt.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Ontwikkeling coördinatie en lenigheid - Spierversterking
Circuit Training	Onder begeleiding van een instructeur wordt er een uitdagend circuit afgewerkt in de fitness.	<ul style="list-style-type: none"> - Altijd anders!
Kick & Punch	Dit is een groepsles, waarbij gebruik wordt gemaakt van een KickBag, die gevuld wordt met water of zand. Er worden door de leden bokshandschoenen gedragen en op de KickBag worden verschillende boks- en traptechnieken aangeleerd op opzweepende muziek. Na een warming-up van 10 minuten, vinden er 40 minuten lang opeenvolgende combinaties van stoot-, trap-, knie- en elleboogtechnieken plaats uit karate, taekwondo, boksen, kickboksen, thaiboksen, kung fu etc. Daarna volgt de 10 minuten durende cooling-down met variërende ademhalings-, rek- en strekoefeningen.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Ontwikkeling coördinatie en lenigheid - Spierversterking
RPM	RPM is dé indoor spinning workout waarbij je fietst op het ritme van krachtige muziek.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Billen, heupen en benen worden strakker
Sh'Bam	Hét groepsfitnessprogramma van Les Mills is een fullbody workout door middel van eenvoudige dansbewegingen op de nieuwste top-40 hits, dancemuziek, remixen van bekende classics en moderne Latin-tracks.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding
Spinning	Een conditionele training op de fiets. De instructeur bepaalt zelf de muziek en lesinhoud.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Billen, heupen en benen worden strakker

Steps	Een intensieve training op de step, waarbij de buik, billen en benen getraind worden.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Strakkere benen en billen
Tao Balance	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"> - Ontspanning - Vitaliteit - Gezondheid
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"> - Ontspanning - Bewustwording
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"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Bindweefsel trainen - Verbetering rompstabiliteit
Yoga Hatha	De Asana's – de lichaamshoudingen – werden beoefend om krachtig en flexibel te zijn in lichaam en geest. Zo kan Prana – de levensenergie – goed stromen.	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning - Flexibiliteit - Kracht verbetering
Yoga Kids	Met kinderyoga gaan kinderen op ontdekkingsstocht in en met hun lichaam door middel van beweging, meditatie, spel en dromen. Het doel is, naast plezier, te leren dat het fijn en veilig is om met jezelf te zijn.	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning - Flexibiliteit - Kracht verbetering
Yoga Power	De nadruk bij Power Yoga ligt toch vooral bij het fysieke. In een Power Yoga-sessie komen fysieke kracht, mentale kracht, souplesse, conditie en balans allemaal aan bod. Dit leidt ertoe dat alle systemen in het lichaam worden verbeterd.	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning - Flexibiliteit - Kracht verbetering
Yoga Slow Flow	Een Yoga les die veel Vinyasa elementen bevat. De houdingen (asana's) volgen elkaar in een flow op. Ook zullen we aandacht schenken aan de ademhaling. Deze lessen zijn iets zwaarder dan de Hatha Yoga lessen.	<ul style="list-style-type: none"> - Ontspanning - Flexibiliteit - Kracht verbetering
ZUMBA	Zumba is geïnspireerd door de Latijns-Amerikaanse dans. Op swingende muziek wordt er een spierversterkende en vetverbrandende work-out gegeven waarbij vooral gewerkt wordt aan de buikspieren, de taille en het bovenlichaam. Zumba is niet alleen een zeer effectieve calorieverbrander maar is vooral ook erg leuk.	<ul style="list-style-type: none"> - Conditieverbetering - Vetverbranding - Ontwikkeling coördinatie en lenigheid - Spierversterking