

Groepslessen Leef & Beweeg

BodyPump

BODYPUMP™ is de originele barbell les die je hele lichaam versterkt. Dit programma van 60 minuten daagt al je belangrijke spiergroepen uit met behulp van de beste krachtoefeningen. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewicht keuze inspireren je om de resultaten te behalen waar je naar streeft - en snel! Zoals bij alle andere Les Mills programma's, wordt een les elke 3 maanden vernieuwd met nieuwe muziek en nieuwe choreografie.

Effecten:

- Door de vele herhalingen verbetert je spierconditie en kracht
- Vet verbrandend
- Coördinatie

Circuit

Circuit is een eenvoudige manier om je hele lichaam te trainen. Naast dat het een leuke en afwisselde manier is om te trainen heeft het tal van voordelen. Er wordt namelijk een combinatie gemaakt van conditionele en krachtoefeningen om het lichaam op verschillende manieren een goede beweegpikkel te geven. Deze les is voor iedereen toegankelijk.

Effecten:

- Vergroot je kracht en conditie
- Vet verbrandend

CrossCORE

Een 30 minuten les waarbij je het hele lichaam traint en de nadruk ligt op het verbeteren van je kracht en balans tussen je schouders en knieën. Dit programma is voor iedereen toegankelijk en kenmerkt zich door de wekelijkse variatie en opbouw.

Effecten:

- Verbeterd de rompstabiliteit
- Verbeterd je houding
- Vermindert rug-, schouder- en nekklachten

CrossHIT

CrossHIT is een kracht en uithoudingsvermogen hoge intensiteit intervaltraining ontwikkeld voor ieder individu. Iedere 6 weken wordt het programma aangepast met nieuwe doelstellingen om je lichaam te blijven uitdagen. Deze 6 weken starten en eindigen steeds met een test om jouw persoonlijke vooruitgang te pijlen.

Effecten:

- Verbetert je kracht en uithoudingsvermogen
- Verbrand grote hoeveelheden calorieën en vet
- Ontwikkelt een functioneel en atletisch fitnesslichaam

CrossPUNCH

CrossPUNCH is speciaal ontwikkeld om jouw fitheid, kracht en uithoudingsvermogen te verbeteren. Tijdens deze hoge intensiteit training leren we je allerlei (kick)boks technieken en oefen je deze op de bokszak of op de pads van de trainer, zonder dat je kans loopt om zelf geraakt te worden.

Fighting fit without getting hit.

Ook dit programma is toegankelijk voor alle sportniveau's.

Deze les duurt 45 minuten.

Effecten:

- Verbetert je boks skills
- Verbetert je conditie & kracht

Pilates

Pilates is een trainingsmethode waarbij je je houding stabiliteit en coördinatie traint. Het is een effectieve workout die spiergroepen tegelijkertijd versterkt en rekt om een soepel lichaam te krijgen. Het hele lichaam is betrokken bij Pilates, maar je traint voornamelijk je rompstabiliteit

Effecten:

- Vergroot je kracht en flexibiliteit
- Verbetert je houding en coördinatie
- Verbetert rompstabiliteit

Spinning

Een interval training waarbij jij werkt aan je conditie! Driekwartier lang fiets je op inspirerende en uitdagende muziek. De weerstand waarmee je fiets kun je aanpassen en dat betekent dat Spinning dus absoluut toegankelijk is voor ieder niveau.

Effecten:

- Sterker maken van het hart
- Groter maken van de longinhoud, zodat er meer zuurstof kan worden opgenomen
- Regelmatige bloedsomloop, zodat de spieren beter kunnen worden doorbloed.

ViPR

In de ViPR les werken we aan je driedimensionale kracht en conditie middels bewegingen die voortkomen uit je dagelijkse leven en sport. Dit doen wij middels een innovatief fitnessproduct met meerdere handgrepen die gewicht toevoegt aan je bewegingen.

- Verbetering kracht en conditie
- Versterking achterste keten van het lichaam

Vitaal +

Een les gericht op onze ouderen. In deze les werkt u samen met leeftijdsgenoten aan uw coördinatie, balans, kracht en conditie. Door middel van allerlei oefeningen en spelvormen maken wij er een effectieve en gezellige les van.

Effecten:

- Zorgt voor soepelere spieren en gewrichten
- Vermindert pijn en stijfheidsklachten
- Verbeteren algehele fitheid

WallCycling

Een 45 minuten les waarbij we zowel conditie als (core)kracht trainen. Tijdens deze les monitoren we je (met behulp van een hartslagmeter) en coachen we je naar een specifiek trainingsdoel. De les bestaat uit een interval gedeelte op de fiets en anderzijds rompstabiliteitstraining met behulp van de Training Wall en gerichte oefeningen voor het hele lichaam.

Effecten:

- Verbeterd je houding
- Verbeterd je conditie
- Verbeterd je algemene kracht