

Fat-burning Steps

Dit is een basis steples met als doel om vet te verbranden. Dit doe je door de hele les lekker mee te steppen met behulp van simpele choreografie en niet te snelle muziek. Dit is de ideale les om naast vet verbranding ook te werken aan je conditie. De les begint met een warming up, gevolgd door wat steppen en stretchen. Tenslotte de buikspier oefeningen en de cooling down. (Beginners en gevorderden les)

Body Shape

In deze les wordt je "body geshaped". Dit doe je door te werken aan je spierkracht en spieruithoudingsvermogen. Met behulp van weerstandsmaterialen zoals lichte gewichtjes en dynabands wordt zowel je boven- als onderlichaam getraind. De les begint met een warming up, gevolgd door spierversterkende oefeningen met weerstandstraining, grond-oefeningen (inclusief buikspieren) en tenslotte de cooling down. (Beginners en gevorderden les)

Total Body

Deze workout spreekt het gehele lichaam aan. Er wordt zowel op spierversterking als cardiovasculaire uithouding gewerkt en dit met de step, gewichtjes, dynabands .. De spieren zullen zeker versterkt worden, en het lichaam verstevigd. Deze zeer toegankelijke les is geschikt voor iedereen. Geen moeilijke pasjes, maar wel een pittige effectieve workout!

Zumba

Zumba is een mix van fitness en dans. Vele bewegingen komen onder andere uit de Latijnse dansen salsa, samba, merengue en flamenco. Omdat het op leuke, ritmische muziek gebeurt en de bewegingen niet de typische fitnessoefeningen zijn, heb je niet het gevoel dat je intensief aan het sporten bent. En toch verbruik je heel wat extra calorieën met een Zumba workout. Wil je je lichaam regelmatig aan het werk zetten zonder de typische fitness oefeningen of nog maar het gevoel te hebben dat je aan het sporten bent, is Zumba waarschijnlijk iets voor jou.

Step Shape

Bij deze les wordt ook door oefeningen met weerstandsmaterialen verschillende spiergroepen van het lichaam getraind. Om de week wordt dit met een step gedaan. De les begint met een warming up, gevolgd door spierversterkende oefeningen met weerstandstraining, buikspieren en tenslotte de cooling down. (Beginners les)

Steps

Dit is een step work-out met een hoog fun gehalte. Geschikt voor een ieder die de beginselen van het steppen beheerst. Van warming up tot cooling down wordt op een choreografische manier flink door gestept. (Gevorderden les)

Combi Shape

Een conditietraining op muziek waarbij de nadruk ligt op spierversterkende oefeningen. Daarbij wordt meestal gebruik gemaakt van weerstandsmaterialen. Door deze oefeningen wordt het spier uithoudingsvermogen groter. Deze les is geschikt voor iedereen die op muziek kan bewegen. Het is een simpele en doeltreffende work-out voor het hele lichaam, voorzien van enige choreografie. (Beginners en gevorderden les)

Power Yoga

Power yoga stamt af van Ashtanga yoga en is een dynamische vorm van yoga. Vloeiend, sierlijk en elke keer anders. De oefeningen gaan in één vloeiende beweging door, waardoor de spieren warm worden en je nog dieper in de houding kunt komen. De speciale Ujay ademhaling zorgt ervoor dat je veel energie opwekt tijdens de les, een effect dat je nog lang zult kunnen blijven navoelen na de les. Bewustzijn, balans, kracht, flexibiliteit, reiniging, conditie en rust komen hier allemaal aan bod.

Tae Bo

Tae bo is een combinatie van karate, kickboksen en aerobics. Op opzweepende muziek werk je aan kracht, conditie, lenigheid en zelfvertrouwen. Tae bo is een intensieve intervaltraining die met name erg geschikt om veel energie te verbruiken. Iedereen kan aan de les meedoen, want je kunt je eigen niveau en tempo bepalen.

- Met Tae-bo Intervaltraining versnel je je stofwisseling
- Tae-bo doe je in een groep, hierdoor is het makkelijker vol te houden