



AANBOD EN UITLEG GROEPSLESSEN.

2010 – 2011.

CLUB POWER:

Club Power is een groepsles op muziek maar zonder (dans) passen. Er wordt gebruik gemaakt van een stang (barbell) waaraan je verschillende gewichten kunt hangen. Je bepaalt dus zelf hoe zwaar je wilt trainen. Met behulp van deze stang worden allerlei oefeningen uitgevoerd waarbij het hele lichaam wordt getraind.

STEP:

Step is een dynamische groepsles. Door middel van leuke passen en opzweepende muziek laat de instructeur je alle hoeken van de step zien en verbetert op die manier de algehele conditie, coördinatie, snelheid en spierkracht van met name buik, billen en benen.

PILATES:

Deze les staat in het teken van het trainen van spierketens, zeer functioneel en effectief. De workout voor een sterk en gespierd lichaam. Techniek, precisie en concentratie bepalen de mate van effectiviteit van deze trainingmethode. Gewoon oefeningen op een matje, niks meer maar zeker niks minder. Je zult verbaasd zijn over de resultaten.

SPINNING:

Spinning is fietsen op een speciale "spinbike". Het is een intervaltraining waarbij meerdere oefeningen op de bike worden uitgevoerd. Ieder bepaald voor zich welke weerstand gewenst is en ook trapsnelheid bepaal je zelf. Je moet wel van een pittige workout houden, want als je eigenlijk liever op de bagagedrager dan op het zadel zit, zit je bij spinning goed fout!!

TBW:

Deze low-impact combinaties bevat een conditioneel gedeelte met steps en een spierversterkend gedeelte (gewichtjes, elastieken grondoefeningen). Omdat het stepgedeelte eenvoudig wordt gehouden is BBB geschikt voor mensen zonder stepervaring en kan deze les worden gebruikt als opstap naar gevorderde steplessen. Een les met veel variatie!

YOGA:

Yoga is een manier om zowel het lichaam als de geest fit te houden. Bij yoga neemt u verschillende Lichaamshoudingen aan, leert ademhalingstechnieken en mediteren.

Verder verbeterd yoga uw lenigheid, kracht en de vorm van uw spieren, terwijl het lichaam met de geest samenwerkt. Yoga is een les waar iedereen op zijn/haar niveau aan mee kan doen, zowel mannen als vrouwen.

HOUDING:

Houdingstraining combineert oefeningen voor kracht, mobiliteit, coördinatie en balans.

Het daagt de spieren van de bekkenbodem, heupen, rug en buik uit. Deze spieren zijn allemaal nodig om de wervelkolom te ondersteunen. Door middel van deze gerichte training kunnen rugklachten verminderen.

AEROBICS:

Ouderwets goed! Weer terug van weg geweestaerobics. Een intensieve les voor zowel beginners als Gevorderden, werken aan conditie en spierkracht van het hele lichaam, dus ook de armen en buikspieren worden in deze workout zeker niet overgeslagen.

ZUMBA:

Zumba is een combinatie van Aerobics en Latin Dance. Zumba zorgt ervoor dat je hele lichaam in beweging is.

De bewegingen zijn makkelijk te volgen en Zumba is een zeer effectieve calorieverbrander. Alle spieren worden getraind en versterkt

KICK AND FUN/TAE BO:

Kick and Fun is volkomen pijnloos. Je werkt veel samen en motiveert elkaar. Je wordt opgezweept door muziek. Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen tempo. Je verbrandt vet, verstevigt je spieren en je conditie gaat met sprongen vooruit zonder dat je door hebt dat je hard bezig bent, het uur vliegt voorbij.