

30-MINUTEN CIRCUITTRAINING

Voor vrouwen van alle leeftijden die aan hun gezondheid willen werken, hebben wij circuit trainingen, waarin je op ieder moment van onze openingstijden kunt instromen. We werken met vrouwvriendelijke toestellen van Technogym (een gerenommeerd merk in de sportwereld), welke in een cirkel opgesteld staan. Per toestel wordt ongeveer 45 seconden aan een specifieke spiergroep gewerkt. De toestellen worden afgewisseld door een step of een joggingplaat. Wanneer je alle toestellen hebt gehad, zijn alle spiergroepen getraind. Een complete "work out" dus.

GROEPSLESSEN

Ladies BBB (buik, benen en billen)

Hierbij worden spierversterkende oefeningen, afgewisseld met bewegen op de muziek gedaan en zijn gericht op het strakker en sterker maken van deze delen van uw lichaam (sterke buikspieren ontzien uw rug). Tijdens de oefeningen worden de verschillende opties aangegeven van zwaar tot licht. Daarom zijn deze lessen geschikt voor alle leeftijden.

Ladies Step

Een steples is geschikt voor iedereen die het leuk vindt om op muziek te trainen. Vanwege het hoge calorieverbruik, de verschillende bewegingen en vele herhalingen is het de beste en snelste manier om op billen, benen en buik af te slanken. Door de toegankelijke en afwisselende combinatie is deze les zowel geschikt voor de beginnende als voor de gevorderde stepper.

Ladies Zumba

Zumba is een ritmisch les met toegankelijke pasjes op heerlijke Latijns - Amerikaanse muziek. Hierbij komen de heupjes lekker los! Schudden maar!!

Ladies 50+

Een combinatie van circuittraining en grondoefeningen.

Ladies Pump

Pump is een groepstraining waarbij gebruik wordt gemaakt van een halter met gewichten. De gewichten kunnen op maat worden aangehangen. De oefeningen worden ondersteund door herkenbare muziek. Spierconditie, spierversteviging en slanker worden, je fitter voelen zijn het resultaat.

Ladies Latin Moves (vanaf vrijdag 1 april 2011)

Latin moves lijkt op het bekende Zumba. Het is een fitness work out met danspassen op meeslepende Latijns Amerikaanse muziek. De danspassen komen voort uit o.a. de merengue, salsa, cumbia en reggaeton. Latin moves is makkelijk te volgen, bevat geen ingewikkelde danspasjes en is dus voor iedereen geschikt. Gewoon lekker bewegen op vrolijke en swingende muziek

Streetdance

Is een te gekke dansvorm speciaal voor jongeren tot 14 jaar.

Streetdance is een dansvorm die oorspronkelijk uit de achterbuurten van Amerika komt.

Jongeren uiten zich op straat door middel van intense bewegingsvormen.

De dans bestaat uit strakke bewegingen met rechte lijnen. Bij Streetdance kun je muziek als R&B en hiphop verwachten. Iedereen heeft bij Streetdance een eigen stijl en dat maakt deze dansvorm ook zo bijzonder en uniek. Dus gewoon lekker komen dansen.