

# lesoverzicht

## \* SH'BAM

SH'BAM is de perfecte manier om in vorm te raken en je populaire hits die hoog in de hitlijsten staan. Deze dans workout is uniek en afwisselend, deze simpele dance moves zorgen ervoor dat je in 45 min. een super workout hebt gehad

## \* BODYSTEP

Een Bodystep workout is high impact en high fun! vanwege het hoge calorieverbruik, de verschillende bewegingen en vele herhalingen op meeslepende en motiverende muziek.

## \* BODYPUMP

Een revolutionaire fitness workout, met behulp van een stang en gewichten, waarin alle spiergroepen aan bod komen. Snelle resultaten, motiverende muziek, persoonlijke aandacht.

## \* BODYCOMBAT

deze les gemaakt op basis van bewegingen uit verschillende vechtsporten waaronder karate, boksen en Tai Chi. Bodycombat verbetert je conditie en leert je de meest eenvoudige en effectieve vechttechnieken.

## \* BODYVIVE

een low-impact programma voor de actieve volwassenen. Een effectieve training voor het hele lichaam, met opties voor elk niveau. Cnditie, kracht, flecbiliteit en heerlijke muziek zijn de kernwoorden van dit programma. Let's vive with les Mills

## \* XCO

Een doeltreffend en intensief progamma, waarbij gebruik wordt gemaakt van een buis met grit. In 45 minuten train je het hele lichaam, en nadruk op de buikspieren en onderrug.

## \* TOTALBODY

In deze les train je het lichaam van top tot teen. In een leuke en intensieve combinatie van aerobics, steps en BBB wordt het hele lichaam in vorm gebracht.

## \* POWERYOGA

Verrijkende, diepgaande oefeningen in het ontwikkelen van kracht, bewustzijn van flexibiliteit, in combinatie met het vinden van balans tussen lichaam en geest.

## \* BODY&MIND

Body&mind maakt gebruik uit traditionele Yoga, Pilates, en Tai Chi alles draait om het verbeteren van je houding, lenigheid, evenwichten coördinatie. Met Body&Mind bereik je hogere staat van ontspanning!

## \* ZUMBA

De revolutionaire zumba is, geëinspireerd door de latijns-amerikaanse dans en is een vetverbrandende spierversterkende workout. Met Zumba geeft u nooit het gevoel dat u bezig bent met een workout, omdat het zo leuk is! U kunt wel 1000 calorieën verbranden en werken aan een goed en sexy figuur.

## \* SPINNING

Fietsen in groepsverband op het ritme van motiverende muziek. Een instructuur brengt elke deelnemer, uitdagend, maar altijd veilig, naar de grenzen van haar/zijn conditionele mogelijkheden

## \* 55+AEROBICS

In deze les wordt aandacht besteed aan uw conditie, kracht, coördinatie en lenigheid. Op een verantwoorde en leuke manier. we houden uw lichaam in topconditie

## \* BBB

Naast de reguliere training is er BBB in groepsverband, om extra spierversterkende oefeningen te doen op muziek. De Billen, Benen en Buik worden hier getraind op een leuke manier