

Aerobic

Aerobics is het bewegen op muziek met als doel uw uithoudingsvermogen, oftewel uw conditie verbeteren. Verschillende pasjes zorgen voor een korten dans. Ook kracht, beweeglijkheid en coördinatie worden sterk ontwikkeld.

Aqua-Aerobics

Aqua aerobics is bewegen op muziek met als eerste doel het verbeteren van de conditie d.m.v. springvormen. Omdat de oefeningen plaats vinden in water is aqua aerobics in vergelijking met de "droge" aerobic-les minder belastend voor de gewrichten. Tegelijkertijd is door de waterverplaatsing Aqua-aerobics intensiever zodat ook de nadruk gelegd kan worden op spierversterkende oefeningen.

Aqua-fit

Aqua-fit is er voor degene die wil werken aan fitheid en conditie. Aqua-fit is een ontspannen manier van bewegen. Loopbewegingen en oefeningen voor de armen, benen, schouders, rug- en buikspieren.

Aqua-kids (met diploma A)

Voor alle kinderen met minimaal diploma A. Spelenderwijs doe je oefeningen en spelletjes in het water.

BodyBalance

BodyBalance is een body & mind groepsfitness les. Deze les maakt gebruik van het traditionele yoga en tai-chi. Onderdelen zijn gecontroleerd ademhalen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie.

BodyPump

Bodypump is een revolutionaire workout waarbij met behulp van een stang en gewichten alle spiergroepen aangepakt worden. Iedereen traint op eigen niveau. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht.

B-Kick

B-kick is plezier, samenwerken, lachen en uit je dak gaan! Je kunt al je negatieve energie en stress lekker botvieren op de Kickbag. Je maakt boks- en traptechnieken op een Kickbag (een soort verplaatsbare bokszak. Iedereen kan meedoen en op zijn of haar eigen niveau en tempo werken.

Callanetics

Is een low impact fitness training op muziek die vooral gericht is op het verhogen van de spanning in uw spieren. Vooral de billen, buik en benen komen aan bod. Aangezien Callanetics low impact is, is het ook geschikt voor mensen met overgewicht en senioren sporters.

Circuit

Een circuittraining is voor mensen die van afwisseling houden, niet tegen wat extra inspanning opzien en het tevens gezellig vinden om in groepsverband te trainen. In het circuit traint u met de fitnessstoestellen, losse gewichten, steps, swissballs en nog veel meer. Circuittrainingen zijn dus geschikt voor beginners en gevorderden: tijdens een circuit bepaal je zelf de intensiteit van je training.

Combi les

Elke week weer een verrassing welke les er word gegeven! Dus laat je verrassen en doe mee aan deze ultieme uitdaging.

Cx-worx

CX-worx is een revolutionaire, 30 minuten durende core workout, gebaseerd op Personal Training. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat CX30 de ultieme manier is om je core strak en in vorm te krijgen. Met dynamische training voor je buik-, bil-, rugspieren en spierlussen die het boven- en onderlichaam met elkaar verbinden.

Hip hop

Hip-Hop Dance is op dit moment een van de populairste dansstijlen die er zijn. Hip Hop is modern, breed, vernieuwend en vooral erg leuk! Het is een mix van strakke en losse bewegingen op muziekstijlen zoals: R&B, Hip Hop, Pop, House, Dubstep. Er zijn binnen Hip Hop meerdere stijlen die hier worden gegeven zoals: Popping, Hip Hop Fast, Lyrical, Tutting, Hip Hop Funk, House enz. In videoclips word meestal ook gedanst in de Hip Hop stijlen en wil je zo dansen als de mensen op tv dan is dit de plek om dat te leren!

Jeugd fitness (13 t/m 16 jaar)

In deze les maak je kennis met fitness. De belangrijkste trainingseffecten zijn verbeteren van conditie, spieruithoudingsvermogen en het versterken van de houdingspielen.

Kidsfit (8 t/m 12 jaar)

Voor kinderen is er deze les om kennis te maken met de fitness en bewegen.. Spelenderwijs worden er spelvormen en (fitness) oefeningen gedaan, zodat je het helemaal geweldig vind om met leeftijdsgenootjes te sporten.

Spinning / RPM

Spinning is een effectieve fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, conditie wil verbeteren of een betere fiets presentatie wil neerzetten. Er is maar één manier om echt af te slanken en dat is door veel calorieën te verbruiken tijdens een spinningles.

Tae-Bo

Tae Bo is een dynamische conditie training gebaseerd op elementen uit de bekende sporten zoals; Taekwondo. Boksen, zelfverdediging en Aerobics. Je leert verschillende trap- en stoottechnieken. Je bouwt zo je conditie op en je kan je weren als het nodig zou zijn. Iedereen kan Tae-bo aanleren en het bevordert de kracht, coördinatie en de lenigheid van het lichaam.

Ukkepuk zwemmen

Op speelse wijze leert je kindje zo de mogelijkheden van water kennen; het vrije bewegen bevordert de ontwikkeling van de spiertjes- en in een later stadium de coördinatie van armen en benen.

X-co

X-co is een extreme core training. Je "core" is je natuurlijk korset, oftewel je buik- en rugspieren. Je traint met de XCO-Trainer, een aluminium buis met grit. Kracht en dynamiek worden gecombineerd met een intensieve training, waarbij je naast je core ook je arm-, been en schouderspieren traint.

Zumba

Zumba is een combinatie van aerobics en Latin dance. Het doel van Zumba is bewegen op ritmische muziek. De dansen zijn gemakkelijk te volgen, omdat het een vereenvoudiging van verschillende Latin dance varianten is. Zumba verstevigt de spieren in je lichaam.