

ABC zwemmen

De reguliere Zwemlessen.

Onder professionele begeleiding krijgt uw kind zwemles voor het behalen van het A, B en C diploma. Voor kinderen vanaf 4 jaar !!

Abs Attack (15 min.)

Onder begeleiding van een deskundige instructeur worden in 15 minuten alle buikspiergroepen getraind.

AquaFit

Tijdens AquaFit worden alle spieren getraind, maar door de gewichtloosheid en opwaartse druk van het water wordt het lichaam niet zwaar belast. Voor mensen met gewichtsproblemen of een zwakke rug of knieën is dit de ideale manier om actief bezig te zijn!

Body Balance

Body Balance is een Body&Mind groepsles. Deze les maakt gebruik van bewegingen uit de power yoga, tai-chi en pilates. Onderdelen van de Body Balance zijn gecontroleerd ademen, flexibiliteit, statische kracht, concentratie en meditatie.

Bodyshape

Een gevarieerde training die met name bedoeld is voor figuurcorrectie. Diverse weerstanden komen aan bod; zoals gewichtjes, de dynaband of het eigen lichaamsgewicht. Verder bestaat deze les uit verschillende dans en grondoefeningen. BBB oefeningen zijn onderdeel van deze les.

Body Step

Het ultieme stepprogramma op basis van toegankelijke en afwisselende combinaties met als doel optimaal trainingsresultaat.

Body Pump

Een revolutionaire fitnessworkout waarbij m.b.v. een stang en gewichten alle spiergroepen aangepakt worden. Iedereen kan op zijn eigen niveau trainen. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht, dit alles op muziek.

Body Combat

Een groepsfitnessprogramma op basis van bewegingen uit verschillende vechtsporten waaronder karate, boksen en tai-chi.

De combinatie van vechtbewegingen en fantastische muziek zorgt voor zowel een lichamelijke als een mentale uitdaging.

Familiezwemmen

Tijdens het Familiezwemmen is het zwembad bestemd voor gezinnen met kinderen. Lekker samen spelen met diverse soorten waterspeelgoed!

Hardloop clinic

Onder begeleiding van een ervaren hardlooptrainer werken aan uw conditie. Tevens werkt u aan uw looptechniek.

Power Boost (30 min)

Een circuittraining met losse materialen.

SH'BAM

De nieuwste hits, de meest trendy, maar toch simpele dance moves en superveel plezier. Het verbetert uw conditie en coördinatie. U traint binnen de vetverbrandings zone en het bezorgt u 45 min FUN. Voor iedereen.

Streetdance

Samen met leeftijdsgenootjes op moderne coole muziek een nieuw dansje leren met daarin HipHop, breakdance etc.

Jeugdfitness instuif vanaf 10 jaar (woensdag 16.00 uur)

Onder begeleiding van een instructeur wordt er getraind op de cardioapparatuur

Jeugdfitness 13 t/m 15 jaar

Onder begeleiding van een instructeur worden twee lessen in de fitness gevolgd (op zaterdag). Er wordt gebruik gemaakt van cardio apparatuur en het krachtcircuit. Bij goed gevolg ontvang je de jeugdfitness en mag je zelfstandig trainen op de cardio en het krachtcircuit.

Judo

Onder begeleiding van de judoleraar of -lerares deze zelfverdedigingssport leren waarbij respect en discipline hoog in het vaandel staan.

JiuJitsu

Voor iedereen vanaf 15 jaar is er ook deze zelfverdedigingssport te leren waarbij net als bij Judo respect en discipline hoog in het vaandel staan.

Kidsinstuif

Diverse sport & spel activiteiten in groepsverband, ingedeeld op leeftijdsgroepen.

Pilates

Bij Pilates worden de buik, onderrug en buikspieren als centrum van kracht gebruikt. Correcte ademhaling, kracht en soepelheid zijn essentieel.

Power Yoga

Power Yoga brengt kracht, flexibiliteit en ademhaling samen met een flow.

Spinning

Afwisselend fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, de conditie wilt verbeteren of een betere fietsprestatie wil neerzetten. De muziek ondersteunt het tempo van langzaam, snel, naar een eindsprint. Geschikt voor iedereen, volg uw eigen tempo.

Tai-Chi

Tijdens deze les worden bewegingen sierlijk, soepel en langzaam uitgevoerd. Door leert men o.a. lichaam en geest als één geheel te bewegen. Deze les g ontspanning en is stress-verlagend.

TennisInstuif

Heb jij altijd al eens willen leren tennissen dan is dit de les om het eens te proberen en wellicht smaakt het naar meer en wordt jij wel de nieuwe tennistopper!

Zumba

Zumba is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en latinmuziek zoals salsa en merengue. Deze les is toegankelijk voor iedereen die van swingende muziek houdt. Daarnaast kan Zumba goed helpen bij het bereiken van gewichtsverlies.

Zumba Tomic

Speciale Zumbales voor kinderen vanaf 5 jaar waarbij ze leren te dansen op wereld- en latinmuziek waaronder Salsa, Merengue etc, Lekker swingen dus.

Zwemfestijn

Alle kids die in het bezit van het A en B zwemdiploma zijn kunnen tijdens het Zwemfestijn lekker zonder paps en mams komen zwemmen. lekker spelen en spetteren terwijl de ouders zelf kunnen sporten.