



OMSCHRIJVING GROEPSLESSEN VANAF JANUARI 2012



Type	Omschrijving	Vet-verbranding	Conditie	Coördinatie	Spierkracht	Lenigheid
Aqua Fitness	Aerobics in het water. Dat is in het kort de omschrijving van Aqua Power. Bij uitstek een training om lekker aan de conditie te werken. En daarbij natuurlijk de voordelen van trainen in het water: weinig belasting op spieren en gewrichten.	hoog	hoog	hoog	hoog	hoog
ABS-attack	Een workout van 15 minuten waarin alleen buikspieren getraind worden. Deze workout is tevens een perfecte aanvulling voor of na een andere groepsles.	medium	laag	laag	hoog	medium
Body Attack	Een ultieme intervalprogramma voor iedereen die van een flinke uitdaging houdt, Atletisch, intensief en meeslepend. Geen moeilijke choreografie, hoog calorieverbruik.	hoog	excellent	medium	medium	medium
Body Balance	Een gevarieerde les waarin kracht, houding, lenigheid, balans en ontspanning centraal staan. Een mix van Yoga en Tai Chi	laag	laag	hoog	medium	medium
Body Boost	Een gevarieerde training met pittige warming-up en veel gevarieerde oefeningen op tempo uitgevoerd.	hoog	hoog	medium	medium	medium
Body Combat	Een intensieve training 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 mentale uitdaging.	hoog	hoog	medium	medium	hoog
Body Pump	Het werken met gewichten aan halterstangen vormt de basis van deze training die gericht is op spierkrachtuithoudingsvermogen en vetverbranding / figuurcorrectie.	excellent	laag	laag	excellent	medium
Bodyshape / BBB	Een gevarieerde training die bedoeld is voor figuurcorrectie. Diverse weerstanden komen aan bod, zoals gewichtjes, de dynaband of het eigen lichaamsgewicht.	hoog	medium	medium	hoog	medium
Crosstrainer Workout	Een cardiovasculaire training op de crosstrainer. Een trainingsapparaat dat een zeer geringe belasting geeft op de gewrichten. U kiest uw eigen weerstand.	hoog	hoog	laag	laag	laag
Fun boxing	Een workout op muziek waarin de bokstechnieken terugkomen. Hierin wordt niet tegen elkaar gevochten.	medium	hoog	medium	medium	medium
Golftraining	Groepsles waarin de beginselen van de golftechnieken worden bijgebracht	laag	laag	hoog	laag	medium
Kettlebelltraining	Een redelijk intensieve en technische 30 minuten durende workout, waarbij vooral gelet moet worden op houding en veiligheid. De training ziet er niet alleen uitdagend uit. Dat is ie ook. Voor iedereen toegankelijk.	medium	hoog	excellent	excellent	hoog
Pilates	Bewegingsmethode die lichaam en geest verenigt door uitdagende, vloeiende en beheerste bewegingen. Pilates werkt vanuit de kern van het lichaam: het bekkengebied. De oefeningen zorgen voor meer controle in de meest instabiele delen van het lichaam en de bewuste ademhaling ondersteunt het geheel.	medium	laag	hoog	hoog	medium
Powerboost	Een leuke, gevarieerde les waarbij in 30 minuten alle spiergroepen behandeld worden. Dit is een soort circuittraining waarbij u op verschillende stations oefeningen uitvoert.	medium	medium	medium	hoog	medium
Spinning	Spinning is een laagdrempelige maar uitdagende les op een fiets en voor iedereen toegankelijk. De instructeur gebruikt verschillende soorten muziekstijlen en trainingsmogelijkheden. Denk hierbij aan de volgende lessen: Vetverbranding/strength/interval/senior.	medium	excellent	medium	hoog	laag
Tai Chi	Tái Chí – rust vinden in beweging. Tai Chi is een bewegingskunst; door bewegingen vloeiend en met aandacht uit te voeren en te herhalen ontstaat innerlijke rust.	laag	laag	hoog	medium	hoog
Yoga	Een les waarin ontspanning, lenigheid en balans, kracht en houding veel aandacht krijgen.	laag	laag	hoog	medium	medium
Zumba	Een mix van fitness en dans. Vele bewegingen komen onder andere uit de Latijnse dansen salsa, samba, merengue en flamenco. Omdat het op leuke, ritmische muziek gebeurt en de bewegingen niet de typische fitnessoefeningen zijn, hebt u niet het gevoel dat u intensief aan het sporten bent. En toch verbruikt u heel wat extra calorieën met een Zumba workout. Wilt u dus afslanken en lichaamsvet verbranden, zorgt ook dit fitnessprogramma voor een positief effect.	medium	hoog	hoog	laag	medium