

Body Toning

Nascha, donderdag van 20u – 21u en 21u – 22u

Spierversteviging en figuurcorrectie aan vrij intens tempo om ook de conditie op te bouwen. Geen ingewikkelde pasjes of choreografieën. Stand-up en grondoefeningen gericht op specifieke spiergroepen. Ter afwisseling wordt ook regelmatig met gewichtjes en dynabands gewerkt. Zowel voor beginners als gevorderden.

Total Body Work-out

Gwen, maandag van 9-10u en 10-11u

Combinatie van aerobics & bodysculpting, zowel op conditieverbetering als op spierversteviging gericht. Conditietraining met basis danschoreografieën & 'stand up' stretching, spierversterkende oefeningen voor buik, billen, borsten & armen. De les wordt telkens afgesloten met 'on the floor' cooling down.

BBB

Caroline, dinsdag 21-22u, woensdag 10-11u, vrijdag 9-10u

Figuurtraining

Anne, vrijdag 10-11u

Spierversteviging en figuurcorrectie met speciale aandacht voor arm-, been-, buik- en borstspieren. Zowel rechtopstaande als grondoefeningen, ter afwisseling met gewichtjes en dynabands. Daarnaast ook kort aandacht aan conditieverbetering.

Body Shape

Lies, maandag 20-21u en 21-22u, dinsdag 19-20u

Ontwikkeling van spierkracht en spieruithouding met speciale aandacht voor klassieke probleemgebieden zoals buik, billen en bips. Veel variatie door gebruik van gewichtjes, dynabands, steps, een leuk funky dansje of een intensieve latino-les...

Stepaerobics en Aerobics

Nancy, donderdag 20-21u en 21-22u, Anne vrijdag 9-10u

Fysiek intense aerobiclessen. Sterke nadruk op conditieverbetering. Eenvoudige choreografieën. Bij Stepaerobics worden de combinaties opgebouwd op en rond de step. In beide lessen wordt ook kort aandacht besteed aan spierverstevigende oefeningen voor buik, billen en borsten.

Latin Work-out XL

NIEUW

Gwen, dinsdag 20u30-22u

Extra lange work-out van anderhalf uur. Combinatie van Latin-Dance en figuurverstevigende oefeningen. Deze work-out biedt u een totaalpakket: leuke Latin choreografieën gevolgd door spierversteviging voor de belangrijkste spiergroepen. Ideaal om je conditie, geheugen en lichaamstonus te trainen.

Zumba Fitness

Caroline, dinsdag 20-21u, woensdag 9-10u, vrijdag 10-11u

Intensieve work-out op Latijns-Amerikaanse muziek. Nadruk eerder op conditieverbetering en fun, geen ingewikkelde choreografieën maar eenvoudige basiscombinaties. Gediplomeerde Zumba-instructor.