

steps

Steps

Verschillende lessen waarbij gebruik gemaakt wordt van "steps".

Basic Steps

Om de basis te leren. Deze les is voor iedereen geschikt.

Steps Choreografie

Een uitdagende choreografie voor de geoefende stepper.

Zeker geen beginnersles!

Fatburning Steps

Deze les is voornamelijk gericht op vetverbranding. Dus lage intensiteit, hoog rendement!

zumba

Een dynamische workout met salsa moves geïnspireerd door de Latijns-Amerikaanse dans. Vetverbrandend en spierversterkend. Met Zumba is je workout een feestje!

shape

Bodyshape

De nadruk ligt bij deze les op het versterken van de spierkracht. De les bestaat uit oefeningen voor het hele lichaam en is geschikt voor iedereen.

Pump Fit

Gericht op kracht en spierdefinitie. Een intensieve fitnessstraining van alle grote spiergroepen waarbij gebruik wordt gemaakt van gewichten. Een les zonder moeilijke pasjes of ingewikkelde oefeningen. Geschikt voor iedereen

Bil- en buiksessie

Een half uur voor strakke billen en buik. Iedere maandag tussen 18.00 en 18.30, voor iedereen met een op dat moment geldig lidmaatschap.

body & mind

Yoga

Bestaande uit Vinyasa FLOW Yoga en Hatha Yoga : inspannen en ontspannen. Een perfecte combinatie van Westerse inspanningstechnieken en Oosterse ontspanningstechnieken. Een dynamische les voor meer kracht energie en uithoudingsvermogen.

Pilates

Bij Pilates ligt de nadruk op correcte ademhaling en de juiste balans tussen kracht en souplesse. Zeer geschikt voor iedereen die streeft naar een strak en gestaald lichaam.

spinning

Een indoor fiets-training gericht op het verbeteren van de conditie en de vetverbranding.

GRATIS TRAININGSADVIES! Iedereen met een geldig lidmaatschap kan een afspraak maken met een van onze instructeurs voor uitleg en advies. Ook je conditie kan getest worden. GEHEEL GRATIS!