

Squash City biedt het meest uitgebreide lesaanbod van Amsterdam. Lessen worden gegeven in twee studio's die voorzien zijn van de meest geavanceerde muziek-, licht- en luchtbehandelingsinstallaties

bootcamp

Freestyle Steps

Power hour voor het verkrijgen van sterkere spieren, uitstekende basisconditie, balans, coördinatie en flexibiliteit.

steps

Freestyle Steps

Opbouwen, uitbouwen, knallen op de step. Dit mag je niet missen!

Fatburning Steps

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

zumba

Zumba

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

shape

Bodyshape

Bij deze les ligt de nadruk 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 fitnesstraining van alle grote spiergroepen waarbij gebruik wordt gemaakt van gewichten. Een les zonder moeilijke pasjes of ingewikkelde oefeningen. Geschikt voor iedereen.

Groepsfitness

Een volledige cardio- en krachttraining in circuitvorm onder begeleiding van een fitnessinstructeur.

Buiksessie

Iedere ma t/m do om 18.00 uur op de buikspiermatten op de 2e verdieping.

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 fietstraining 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!**