

Doelen schema

	Vet verbranden en afvallen	Uithoudingsvermogen	Kracht	Flexibiliteit	Coördinatie	Sterkte van de romp	Stress en spanning	Osteoporosis preventie
BODYPUMP – is de snelste manier om in vorm te raken, vet te verbranden en een strakker en gevormd lichaam te krijgen. Doordat er veel herhalingen worden gedaan met relatief weinig gewicht, kan iedereen op zijn of haar eigen niveau trainen.	✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓			✓ ✓ ✓	✓	✓ ✓
BODYBALANCE – maakt gebruik van de beste bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Het is je persoonlijke “time out” van stress en spanningen uit het dagelijks leven. Met BODYBALANCE verbeter je je houding, lenigheid, statische kracht, coördinatie en evenwicht.	✓	✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓
BODYSHAPE – is een mix van eenvoudige conditionele oefeningen, weerstandsoefeningen voor meer kracht en stabiliteit, stretch- en lenigheidsoefeningen. Hiermee wordt de conditie verbeterd en het risico op fracturen en breuken gereduceerd. Er blijft altijd 1 voet op de grond.	✓ ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓
Conditie 50+ - Voor mensen van 50 jaar en ouder, die willen blijven bewegen in groepsverband. De les is opgebouwd als een bodyshape-les, maar aangepast aan het fysieke gestel van de deelnemers, met bijbehorende aangepaste muziek. Kopje koffie met de hele groep na!	✓ ✓	✓	✓	✓ ✓	✓ ✓	✓	✓	✓ ✓
Conditie – is een conditionele training om je alhele conditie te verbeteren. Dat gebeurt door een evenwichtige opbouw via warming-up, conditionele oefeningen, krachtoefeningen, buikspieren, stretchen etc. Deze afwisselende les is iedere week anders, en er wordt gebruik gemaakt van alle mogelijke materialen die wij voorhanden hebben.	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓ ✓
Conditie low – Hetzelfde als de Conditie-les, maar er blijft altijd 1 voet op de grond.	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓
Combi (low) – De ene week wordt er een Conditie Low – les gegeven, de andere week een steples, zonder springen, maar met een leuke choreografie.	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓
Fun@thestepp - is de training voor conditieverbetering, vetverbranding en spierversterking. Elke les wordt op, naast, of bij een stepgegeven, met high en low impact bewegingen op motiverende beats.	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓	✓	✓ ✓	✓	✓ ✓	✓ ✓ ✓
Spinning - Fietsen in groepsverband, zonder stoplichten of tegenliggers en ook nog onder begeleiding van muziek? Na je eerste les ben je uitgeput. Na de tweede ben je gemotiveerd om verder te gaan en na je derde Spinningles ben je verslaafd.	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓				✓	
Spinning 50+ - Fietsen in groepsverband, voor mensen van 50 jaar en ouder, met aangepaste snelheid en muziek.	✓ ✓	✓ ✓	✓				✓	
XCO - is om in conditie te blijven én om calorieën te verbranden. De XCO-Trainer is een buis gevuld. Het grit beweegt, bij elke beweging die je maakt, heen en weer van deksel naar deksel. Doordat het grit ‘doorschiet’ aan het begin van de teruggaande beweging, krijgen de spieren en vooral het bindweefsel in en rondom de spieren een extra mechanische belasting. Train buik-, rug-, been- en armspieren.	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓		✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓	✓ ✓ ✓
Zumba - is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Bij Zumba doe je fitnessoefeningen op muziek, vergelijkbaar met aerobics. Zumba is voor alle leeftijden 15 of 80 jaar, het maakt niet uit. Je kunt elk moment instappen, elke week wordt er een andere choreografie	✓ ✓	✓		✓ ✓	✓ ✓ ✓		✓	✓

gegeven.								
----------	--	--	--	--	--	--	--	--