

Activiteitenlijst



ClubStep :

ClubStep is simpel, effectief en vooral erg leuk om te doen. Snel resultaat is mogelijk met dit programma waarbij er een hoge verbranding plaatsvindt. Corrigeer je gehele figuur en werk aan je conditie! Laat je inspireren door de motiverende muziek en de instructeur. Doen en niet denken staat centraal. Daag jezelf uit en maak die stap naar verbetering van je fitheid. ClubStep is jouw programma!



ClubYoga:

Fitheid is veel meer dan fysiek sterk zijn. Ons goed voelen is voor velen de doelstelling. In de snelheid van alledag dienen we ons staande te houden. We eisen meer van onszelf en van anderen. Inspanning vindt vaker plaats dan ontspanning. Hoe vinden we de juiste balans?.....Club Yoga!

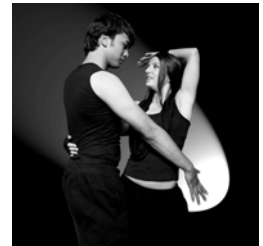
Coördinatie, flexibiliteit en kracht vormen de drie thema's die het lichaam prikkelen. Ademhaling, concentratie en meditatie zijn drie thema's waar de geest door wordt geprikkeld.

Yoga:

Yoga is een les waarbij veel aandacht is voor sfeer, ademhaling, balans tussen ontspanning en inspanning. De bewegingen worden over het algemeen rustig uitgevoerd, als alleenstaande of als vloeiende serie houdingen. Kracht, energie, lenigheid, uithoudingsvermogen, houding zijn aspecten die bij een leuke en intense yoga les horen.

ClubDance:

ClubDance is een dynamische groepsles vol heerlijke en stoere moves waarbij we niet vergeten zijn je te laten zweten. Disco, Latin, Club, Hiphop, Streetdance... alle dansstijlen wisselen elkaar af. ClubDance is voor iedereen die al dansend de conditie wil verbeteren. Jong, oud, man, vrouw, beginner, gevorderd, iedereen kan mee doen.

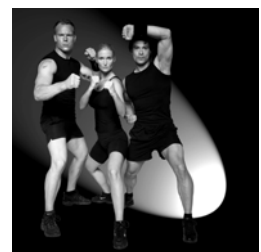


CubPower :

ClubPower is een groepstraining waarbij gebruik gemaakt wordt van een halter met gewichten. De weerstand kan individueel aangepast worden. De oefeningen worden ondersteund door herkenbare muziek. Afslanken en figuur verbetering zijn de gevolgen. Je zult je fitter voelen en je zult merken dat je meer energie hebt. Vrouwen en mannen, beginners en gevorderden, jong en oud. Leuke fitness oefeningen op muziek zonder ingewikkelde choreografieën is de basis van ClubPower.

ClubBattle :

Dit effectieve trainingsprogramma is geïnspireerd op bewegingen uit verschillende vechtsporten. Dynamische stoot- en trap technieken afgewisseld met rustige bewegingen en ontspanningsoefeningen. Maar ClubBattle is meer dan alleen bewegen. Het is een programma waar fysiek en mentaal bezig zijn samen gaan. Eenvoud in bewegen en eenvoud in rust maken dit programma zonder meer tot een aanrader voor iedereen die wil werken aan conditie, vetverbranding, coördinatie, rust en evenwicht.



ClubCycle:

Misschien wel een van de meest populaire programma's. Het ideale indoor fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken en wil werken aan conditie. Behaal snel resultaat met dit programma waarbij er een hoge vetverbranding plaatsvindt. Ideaal voor de billen, buik en benen. De instructeur zal je motiveren en heerlijke muziek zorgt voor extra energie om je mee te nemen op de ideale fietsroute.

TEL. 0546 – 571690

Activiteitenlijst



Fitness :



Fitness kan men op vele manieren beoefenen. Afvallen, conditie verbeteren, sterker, breder worden of als revalidatie training wat dan in samenwerking of overleg met een fysiotherapeut kan plaatsvinden. Trainingsdoeleinden zijn dus oneindig en het grote voordeel hiervan is dat men na de introductie geheel vrij is om te komen ongeacht tijd of dag. Wij beschikken over nieuwe apparatuur veelal met hartslagmeting in de toestellen, zodat er doelgericht en gecontroleerd aan de doelstelling gewerkt kan worden.

Bodynetics :

Een gevarieerde training op muziek waarbij het trainen van spieren voorop staat, d.m.v. elastieken, dynabands, gewichtjes en andere materialen. Geen moeilijke dans combinaties of spring elementen maken de training zeer geschikt voor alle leeftijden.

Zumba:

Zumba is een spetterende groepsles op muziek. Al dansend op o.a. Salsa, Merengue en Samba muziek verbeter je je conditie en verbrand je veel calorieën! Een total body workout dus! De pasjes zijn simpel zodat iedereen mee kan doen. De fun factor is erg hoog, de lekker opzweepende Latin muziek en instructrice zorgen ervoor dat je met veel plezier deel neemt aan de Zumba lessen. Dus... enjoy de Zumba class!



Breakdance :

Een hippe workout op trendy muziek zoals o.a. R&B, waarbij dans bewegingen uit de "getto" worden uitgevoerd. Deze moves zijn vaak combinaties van bewegingen op voeten en/of handen en zelfs op het hoofd.



Powerplate :

Vibratie training welke spierkracht vergroot, spieren strakker maakt, anti cellulitis, beter doorbloeding, activeren van de stofwisseling. Kortom slanker worden en er beter uitzien kan nu met deze nieuwe revolutie op fitnessgebied.

Circuit :

Een leuke gevarieerde groepstraining met behulp van fitnessstoestellen gecombineerd met vrije oefeningen en conditionele vormen, zoals lopen, fietsen en roeien. Een zeer goede trainingsvorm om zowel spieren te versterken, conditie te verbeteren en af te vallen. Er zijn twee verschillende niveaus, niveau 1 = gemiddeld / intensief, niveau 2 = rustig van karakter.

Fysio Fitness:

Actieve training voor mensen met een blessure en/of lichamelijke beperking. Er wordt al dan niet in overleg met eigen fysiotherapeut een aangepast schema gemaakt en er wordt gesport in relatief kleine groepjes i.v.m. de veiligheid en advies.

Tae-kwondo :

Een vecht/verdedigingssport die uit 70% traptechnieken en 30% stoottechnieken bestaat. Een zeer complete sport waar coördinatie, snelheid, lenigheid, kracht en conditie allen geoefend worden.



Squash :

Een snel, kort en actief balspel op een baan van 6 x 10 meter, waarbij het balletje tussen de lijnen moet blijven waar men van alle wanden gebruik mag maken. Zeer goede conditie training welke tevens het reactie vermogen verhoogt.

TEL. 0546 – 571690