



Een spierversterkende les waarin wordt gewerkt met een halter waar gewicht naar keuze aan bevestigd kan worden. Tijdens deze les worden alle belangrijke spiergroepen flink onderhanden genomen terwijl onnodig lichaamsvet wordt verbrand. Door het relatief lichte gewicht waarmee gewerkt wordt, is er geen grote toename van spiermassa te verwachten, maar je lichaam wordt wel strakker!



**EXPRESS 30 min** Een verkorte versie van de originele Bodypump. In deze half uur durende workout versterk je de belangrijkste spiergroepen. Maak een combi met de BBB-30



Een zeer motiverende les op de spinbike. Een echte uitdaging om verder dan verder te gaan en je te laten voortstuwen door de muziek om bergen en dalen te fietsen over een route van 20 tot 25 kilometer. Deze intervaltraining op de fiets is een echte caloriekiller. Dus zeer geschikt voor mensen met overgewicht. De les is geschikt voor alle niveaus omdat je zelf de intensiteit bepaalt met de weerstandsknop ( 50 min. )



Duurtraining op de spinfiets. Een freestyle fietsprogramma waarbij plezier en resultaat voorop staan. Is jouw doel afvallen, conditie verbeteren, bil en beenspieren verstevigen.? Dan is deze les perfect voor jou. Iedereen kan aan spinning deelnemen omdat ieder zijn eigen weerstand kan bepalen, dus train zo zwaar als je zelf wilt.



Een stepprogramma op basis van toegankelijke en afwisselende combinaties met als doel een optimaal trainingsresultaat. Vanwege het hoge calorieverbruik, de verschillende bewegingen en vele herhalingen op meeslepende muziek is het de manier om in shape te komen. Bodystep biedt ook een uitdaging voor het boven- en onderlichaam in de vorm van spierversterkende oefeningen.



Een effectieve en zeer uitdagende workout op moderne muziek. Naast het sterker en strakker maken van de buik, rug en bekkengebied, zullen de oefeningen de functionele kracht voor meer balans , mobiliteit en blessure preventie vergroten ( 30 min. )



**BodyImpact** Dit is een les gericht op uithoudingsvermogen en calorieverbruik. Het verbetert je hart- en longfunctie zodat je andere inspanningen makkelijker aankunt. Het zijn eenvoudig te volgen high en/of low impact aerobicpassen op opzweepende muziek. Een sportieve uitdaging om je conditie te verbeteren.



Dit is een body en mind groepsles. De les is een combinatie van yoga, tai-chi en pilates bewegingen om houding, kracht , coördinatie, evenwicht, lenigheid en concentratie te verbeteren. Een complete en leuke les om lichaam en geest weer in balans te brengen. De les wordt gepresenteerd op mooie, stimulerende muziek waardoor de sfeer optimaal is.

### **PILATES**

Deze les staat in het teken van het trainen van spierketens, zeer functioneel en effectief. Een workout voor een sterk en gespierd lichaam. Techniek, precisie en concentratie bepalen de mate van effectiviteit van deze trainingsmethode. Oefeningen op een matje, niks meer maar zeker niks minder. Ook zeer geschikt voor de senioren sporters, vrouwen én mannen.

### **Strong Yoga**

Dit is een vloeiende yogales, waarbij we adem en beweging met elkaar verbinden. We bewegen dynamisch door de diverse houdingen heen om balans tussen lichaam en geest te creëren. In deze Strong Flow4All werk je aan het versterken van kracht en flexibiliteit in de verschillende spiergroepen. Door bewust te bewegen, verbeter je kracht, stabiliteit en vertrouwen in lichaam en geest. Deze vorm van yoga laat spanning verdwijnen en zorgt voor een betere lichaamshouding en vetverbranding. Er is ruimte om jezelf uit te dagen; je fysieke en mentale grenzen op te zoeken waarbij respect voor jezelf en je lichaam altijd het uitgangspunt is. De Strong Flow4All is een mix van stijlen, creatief en is elke week anders.

### **Stress Relief Yoga**

Dit is een zachte yogales, waarbij ontspanning centraal staat. De les is een mix van vloeiende bewegingen waarbij we sommige houdingen wat langer aangehouden worden. De beweging en de houdingen worden ondersteund met bewuste en gerichte ademhaling. Dit helpt bij het loslaten van weerstand, spanning en stress en het creëren van ruimte in lichaam en geest. Het geeft rust in je hoofd en helpt bij het ervaren van een diepe ontspanning. Elke Stress Relief Flow4All is een mix van stijlen, creatief en elke week anders.

### **Basic Yoga**

Dit is een rustig vloeiende yogales, waarbij we adem en beweging met elkaar verbinden. We bewegen in een rustig ritmisch tempo door de diverse houdingen heen om balans tussen lichaam en geest te creëren. Door bewust te bewegen, verbeter je kracht, stabiliteit en vertrouwen in lichaam en geest en word je lichaam soepeler en sterker. Elke Basic Flow4All is een mix van stijlen, creatief en elke week anders.

### **BODY SHAPE**

Deze les is bedoeld voor het verkrijgen van spierversterking en/of spieruithoudingsvermogen. Het is een training met een mix van eenvoudige cardio-oefeningen, weerstandsoefeningen voor meer kracht en stabiliteit en stretch- en lenigheidsoefeningen. Er worden verschillende materialen gebruikt. Deze les is voor iedereen te volgen ( 60 min. )




Zumba is een mix van fitness en dans. Vele bewegingen komen o.a. uit de Latijnse dansen zoals: Salsa, Merenque en Flamenco. In elke swingende Zumba workout werk je aan je onderlichaam, buikspieren, middel en bovenlichaam. Je verbrandt in alle 3 gebieden lichaamsvet. Zumba is voor iedereen m/v. Een super FUN les.

### **KEEP FIT**

The logo for KEEP FIT features a stylized human figure in blue and red, with a red circle above it, followed by the text "KEEP FIT" in bold blue capital letters.

Een groepsles met steeds wisselende muziek, geen moeilijke pasjes en elke les sluit af met ontspanningstechnieken. Een interval les voor de iets oudere mannen en vrouwen, waarbij kracht, lenigheid, snelheid, uithoudingsvermogen en coördinatie aan bod komen in een verrassende mix van inspanning en rust.

 **Barre Workout** De barre workout is een laagdrempelige en energieke workout waarin Ballet-Yoga-Pilates elementen gecombineerd worden en het hele lichaam in training is. Je kunt deze lessen makkelijk volgen ongeacht wel, of geen ballet ervaring. Met de barre workout werken we aan het gestroomlijnde figuur van een danser: gespierde armen, stevige billen, goed gevormde benen, sterke buikspieren en een verbeterde elegante lichaamshouding. De lessen zijn als volgt opgebouwd: warming up, oefening aan de barre en vervolgens vloeroefeningen op de mat. Afsluitend met stretches en ontspanning. De oefeningen bevatten houdingen en bewegingen uit bovengenoemde elementen en worden uitgevoerd op muziek van deze tijd. Kleding waarin je soepel kan bewegen is een pre, en bij voorkeur sokken of blote voeten.

 **ZAKTRAINING** Hierbij worden dezelfde technieken beoefend en dezelfde spieren getraind als bij kickboksen. Zaktraining is een perfecte workout; je conditie en spierkracht wordt opgebouwd, zodat je een strak en sterk lichaam krijgt. Je wordt weerbaarder en zelfverzekerder. Deze sportieve uitdaging is "kicken". Voor mannen én vrouwen én kids van 4 t/m 12 jaar.



**Circuittraining** Fitnessbeleving in groepsverband. Er wordt gebruik gemaakt van de vele materialen in de fitnessruimte. De groepstrainingen duren over het algemeen een half uur waarbij je op een pittige intensiteit je hele lichaam traint. Een uiterst effectieve manier van trainen en erg leuk! Voor zowel jonge als oudere mensen

## **BEWEGEN OP MAAT**

Diverse onderzoeken laten zien, dat bewegen een gunstige invloed heeft op de werking van de hersenen.

Onder begeleiding van een instructeur die getraind is in het omgaan met mensen met dementie of hersenbeperving worden er diverse oefeningen gedaan. De activiteit wordt aangepast aan het eigen tempo en het eigen niveau. Het gaat niet om de prestatie, maar om het actief bezig zijn. Maar het is natuurlijk een enorme opsteker voor het gevoel van eigenwaarde om te ervaren dat men fysiek nog best kan meekomen, in een periode dat men verder alleen maar achteruitgang ervaart.

### **Voor wie?**

Bewegen op Maat is bestemd voor mensen met (een vermoeden van) dementie of hersenbeperving die nog graag actief bezig zijn of de behoefte hebben om te bewegen, hetzij zelfstandig wonend, hetzij wonend in een zorginstelling. Er is geen indicatie nodig



**Bootcamp** trainingen vinden plaats in de buitenlucht, zonder toestellen en andere moderne middelen die men in sportcentra voor handen heeft. Eventueel gebruik je natuurlijke obstakels die je onderweg tegenkomt. Er is een professionele begeleider die jou door middel van fitnessoefeningen met je eigen gewicht, interval trainingen en conditionele oefeningen, zal aanpakken. Dit betekent dat Bootcamp geschikt is voor mensen die willen afvallen en kracht willen opbouwen. En dat in teamverband