

## Collectieve lessen van A tot Z...

**Power Step** : in deze steples worden je coördinatie en je hart op de proef gesteld. Bewegingen van middelmatige moeilijkheidsgraad worden op een zeer creatieve en dansrijke manier gevormd tot een choreografie.

**Salsa** : les waarbij verschillende Latijns-Amerikaanse dansen worden aangeleerd. Kan met of zonder partner en is toegankelijk voor iedereen.

**Samba** : zeer sensuele danses op het ritme van Braziliaanse muziek. Bewegingen van heupen, bekken en benen vooral, minder -zelfs bijna niet- voor het bovenlichaam.

**Special Abdo-Bottom** : specifieke oefeningen om buik, billen en dijen te verstevigen.

**Step Beginners** : een "must" voor beginners, hier leer je de basispassen en eenvoudige combinaties van step.

**Step & Dance** : een niveau hoger dan Step Beginners en Step Tonic. De bewegingen worden steeds sneller en sneller uitgevoerd. Deze les ontwikkelt het gevoel voor ritme en coördinatie én verbetert het uithoudingsvermogen.

**Step & Joy** : vetverbrandende, hippe les met eenvoudige bewegingen op de step. Opzweepende muziek en fun verzekerd !

**Step Medium & Advanced** : een zeer dansrijke en choreografische steples. Voor de stepfanaten vormen deze lessen met hoger niveau een leuke uitdaging.

**Stretching** : gedurende 50 minuten rekoefeningen voor het hele lichaam met, op het einde, een korte ontspanningsoefening. Ideale les voor ijverige sporters die hun lenigheid niet zullen verliezen en voor diegenen die ernaar verlangen om een sport te beoefenen die in het teken van welzijn staat.

**Total Aquagym** : aquales met zeer eenvoudige combinaties maar toch heel doeltreffend. Voor alle niveaus toegankelijk.

**Total Body Sculpt** : oefeningen met behulp van dynabands en gewichtjes, ideaal om je silhouet bij te schaven.

**Ubound** : cardiovasculaire les op een mini-trampoline, helpt bij de ontwikkeling van het uithoudingsvermogen, zonder impact op de gewrichten. Tijdens deze ultradynamische les zal u tot 900 calorieën kunnen verbranden.

**Work-Out** : lessen bedoeld om heel het lichaam te trainen met spierversterkende oefeningen. Men gebruikt hiervoor een matje, handgewichtjes en elastieken.

**Zumba®** : een fitnessprogramma gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans zoals Reggaeton, Salsa of Merengue. Toegankelijk voor alle leeftijden met zijn gemakkelijk te volgen danspasjes. Zumba® is ook uiterst effectief, je verbrandt er tot 1000 calorieën per uur mee.

**Zumba® Toning** : een les toegankelijk voor iedereen ! Deze les biedt een volledige training van het lichaam en bevordert eveneens de versteviging van het bovenlichaam, de buik- en rugspieren evenals van de taille. Met de 'Toning Sticks' zal je nog meer calorieën verbranden en zal je de versteviging van je lichaam heel snel waarnemen.

## Collectieve lessen 2010

Onderstaande indeling van de collectieve lessen vergemakkelijkt je keuze :

### MEER DAN 100 LESUREN PER WEEK

#### SPECIAAL VOOR BEGINNERS

deze reeks lessen zijn het hele jaar door instapbaar voor de absolute beginner, zodra je voelt dat je een hoger niveau aankan, stap je over...

**Abdo-Bottom-Stretch, Aqua Beginners, Body Sculpt, Celluli Burn, Cycling Beginners, Gym Douce, Gym Silhouette, Hatha Yoga, Jiu-Jitsu, Kickbox, Oriental, Power Pilates, Salsa, Samba, Step Beginners, Stretching, Work-Out, Zumba®, Zumba® Toning.**

#### SPIERVERSTERKEND

**Abdo-Bottom-Stretch, Aqua Beginners, Aqua Sculpt, Body Perfect Stretch, Body Sculpt, Burn & Sculpt, Celluli Burn, Extra Abdo, Fitcircuit, Gym Douce, Gym Silhouette, Kickbox, Power Pilates, Power Pump, Special Abdo-Bottom, Total Body Sculpt, Ubound, Work-Out, Zumba® Toning.**

#### STRETCH & RELAX

**Abdo-Bottom-Stretch, Body Perfect Stretch, Gym Douce, Hatha Yoga, Power Pilates, Stretching.**

#### COORDINATIE & DANS

**Aerofit, Box Aerobic, Power Step, Salsa, Samba, Step & Dance, Step & Joy, Step Medium & Advanced, Zumba®, Zumba® Toning.**

#### CONDITIE

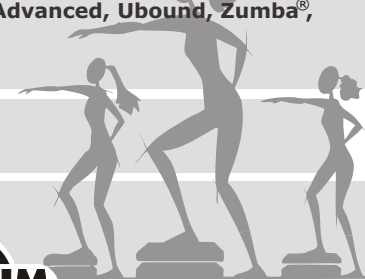
**Alle Aqualessen, alle Cyclinglessen, Box Aerobic, Fatburning, Fitcircuit, Kickbox, Power Step, Samba, Step Beginners, Step & Dance, Step & Joy, Step Medium & Advanced, Ubound, Zumba®, Zumba® Toning.**

#### COMBAT

**Kickbox, Jiu Jitsu.**

#### KID'Z

**Badminton, Klimmen.**



## Collectieve lessen van A tot Z...

**Abdo-Bottom-Stretch** : specifieke oefeningen om buik, billen en dijnen te verstevigen aangevuld met 15 minuten lenigheidsoefeningen.

**Aerofit** : een vlot toegankelijk nieuw concept. Mengeling van aerobics en dans op een intensief ritme. Ideaal voor een maximale calorieverbranding.

**Aqua** : aerobics in het zwembad. Water zorgt voor extra en zeer gelijkmatige weerstand. Het werkt bovendien ook erg ontspannend.

**Aqua Beginners** : deze les vormt een perfecte basis voor de hogere niveaus van de aqualessen en is dus ideaal voor beginners.

**Aqua Cardio Mix** : zeer dynamische en energieke les die zowel je conditie als je silhouet aanzienlijk verbetert.

**Aqua Sculpt** : het accent in deze les ligt op spierversterkende oefeningen, voor alle grote spiergroepen.

**Aqua-Step Mix** : deze steples in het water is toegankelijk voor iedereen.

**Body Perfect Stretch** : oefeningen op uithouding en kracht voor een tonifiëring van het hele lichaam, gevolgd door stretching om de spieren los te maken en stress weg te werken.

**Body Sculpt** : figuurtraining voor het hele lichaam (zowel borst- en armspieren als buik- en beenspieren).

**Box Aerobic** : een combinatie van de basispassen van aerobics en de technieken van Kickboxing. Conditietraining waar ritme, coördinatie en lenigheid een rol spelen.

**Burn & Sculpt** : deze les is volledig op de spieren gericht en bevat snelle bewegingen en korte reeksen die bestemd zijn voor het verbranden van de meest hardnekkige vetten.

**Celluli Burn** : verstevigen en tonifiëren van het lichaam. Deze les schenkt extra aandacht aan billen, benen en buik. Verfraait en verslankt het silhouet en is goed voor de gewrichten en de rug. Cardio-oefeningen, vetverbrandende oefeningen en stretching volgen elkaar op.

**Cycling** : fietsen in peloton, gedreven door muziek, onder begeleiding van een leraar die het ritme bepaalt en technieken aanleert.

**Cycling Beginners** : in deze les neemt de lesgever de tijd om de juiste afstelling van de fiets alsook de juiste lichaamshouding aan te leren. Verder worden de verschillende cyclingtechnieken ingeoeffend. Een "must" voor beginners gedurende de eerste weken.

**Cycling Cool Session** : intensieve les waarvoor enige ervaring en conditie vereist zijn. Het accent ligt bij het verbeteren van het uithoudingsvermogen.

**Cycling Mix Cool & Beginners** : het tweede niveau van Cycling. Geschikt om techniek, uithoudingsvermogen en conditie te verbeteren.

## Collectieve lessen van A tot Z...

**Cycling Mix Cool\*\*\*** : sfeervolle, energieke les die speelt met weerstand en tempo.

**Extra Abdo** : oefeningen voor het verstevigen van de buikspieren, met als 'extra' het intensief trainen van wekelijks een andere spiergroep. Aangevuld met lenigheids-oefeningen.

**Fatburning** : zeer hippe les met eenvoudige bewegingen waarbij conditietraining en het verbranden van calorieën centraal staan.

**Fitcircuit** : circuittraining in de fitnesszaal in groep. Deze "Maxi"-les wisselt cardio oefeningen (loopband, fiets, step,...) af met spierversterkende oefeningen. Ideale les voor het verbeteren van zowel de conditie als het silhouet. Opzwepende muziek en de aanmoedigen van de lesgever zorgen voor een niet te openbaren sfeer. Deze les is toegankelijk voor iedereen en gepast voor alle leeftijden.

**Gym Douce** : les voor het versterken van de spieren en het verbeteren van de houding en de lenigheid. Stressverminderend dankzij het gebruik van zacht, relaxerende muziek.

**Gym Silhouette** : het trainen van het figuur zowel van het bovenlichaam (borstspieren en armen) als het onderlichaam (buikspieren en benen).

**Hatha Yoga** : de meest bekende vorm van Yoga in het Westen, bestaat voor het grootste deel uit de beoefening van lichaamshoudingen en ademhalingstechnieken. Ideale les om te onthaasten en stress te verminderen.

**Jiu Jitsu** : een verdedigingstechniek toegankelijk voor mannen en vrouwen. Om deel te nemen aan deze lessen is geen enkele voorkennis vereist.

**Kickbox** : pure gevechtstechniek binnen het kader van een strenge discipline, deze sport is heel volledig en ontwikkelt bewegingscoördinatie, evenwicht en behendigheid. Vereist uitstekende fysieke conditie.

**Oriental** : laat je verleiden door het Oosten en kom sensueel buikdansen... Kort topje en sjaaltje zijn een "must".

**Pao Bag Boxing** : Deze les, exclusief voor dames, is gebaseerd op slaande bewegingen op een schild. Stimulerend, helpt lenigheid, coördinatie en tonus te ontwikkelen. Geen contact dus geen kwetsuren. Kom je uitleven, verlos je van de stress en agressiviteit en dit terwijl je je kostelijk vermaakt.

**Power Pilates** : een les waar absoluut niet gedanst of gezweet wordt. De volledige training gaat over het versterken en lenig maken van alle grote spiergroepen. Op een zachte maar zeer zorgvuldige manier worden alle spieren getraind. Stilaan maar zeker verstevigt de rug, wordt de buik platter en de taille slanker, worden billen steviger en verminderen vetophoping. Deze les vraagt evenwicht, concentratie en stabiliteit. De relaxatie waarmee de les wordt afgerond brengt je fysieke en mentale rust en inspiratie.

**Power Pump** : de fitnesservaring bij uitstek. Spierversterkende les waarin uitgebreid gebruik gemaakt wordt van halters en gewichten.