



www.stadium.be

# STADIUM COUPURE

## Collective lessen van A - Z

**BBB:** BBB is een zogenaamde 'low impact' fitnessstraining op muziek die vooral gericht is op het verhogen van de spanning in uw spieren. BBB staat voor Buik, billen en benen. Belangrijkste doel: figuurcorrectie. 'Low impact' = voornamelijk grondoefeningen = er wordt minder gesprongen, waardoor uw gewrichten minder worden belast dan tijdens 'high impact' trainingen zoals b.v. hardlopen.

**Body Challenge:** Les voor vrouwen & mannen, met aandacht voor opbouw van spieren en spierversteving in combinatie met cardiooefeningen.

**BoDYFence:** Een unieke combinatie van zelfverdediging & lichaamsversteving.

**Body Sculpt:** Figuurtraining voor het hele lichaam, zowel borst- en armspieren als buik- en beenspieren.

**Celebrity Workout:** Verstevigende oefeningen om de lenigheid te verbeteren en het lichaam te tonifiëren, hippe en eenvoudige bewegingen.

**Cycling:** Fitnessstraining in groep. De gevarieerde muziek sleept je op verschillende ritmes doorheen denkbeeldige en afwisselende parcours. Resultaat: Conditieverbetering en verbetering van het uithoudingsvermogen, versteving van de bilspieren, stressvermindering en vooral enorme calorieverbranding.

**Dance Workout:** Een intensieve cardio-dance training. Dansmoves & muziek variëren tussen hip hop, funk, house, latin & ragga gecombineerd met fitness. Er worden korte basic moves aangeleerd die makkelijk te volgen zijn, voor meer info: [www.myspace.com/arthurdancer](http://www.myspace.com/arthurdancer)

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

**Hip Hop:** Hip hop is een algemene dansvorm waaronder, streetdance, new style, funk, etc. aan bod komt.

**Just Abs:** 30 intensieve minuutjes met enkel aandacht voor de buikspieren.

**Pilates:** Dit oefen- en relaxatieprogramma is ideaal om de kracht en lenigheid te vergroten en versterkt vooral de buik, de onderrug en de bilspieren.

**Showdance:** Dansles in het teken van *Les Mademoiselles*, voor meer info: <http://www.lesmademoiselles.be/>

**Trilplaat:** Gewichtscontrole, contourbewerking en stretching: dat zijn alle mogelijkheden van de trilplaten. Iedere sessie duurt 30 minuten. Snel en makkelijk, sportkledij mag maar hoeft niet, enkel sportschoenen en een kleine handdoek volstaan.

**U-Bound:** Cardiovasculaire les op een mini-trampoline, helpt bij de ontwikkeling van het uithoudingsvermogen, zonder impact op de gewrichten. Tijdens deze ultradynamische les zal je tot 900 calorieën verbranden.

**Weekend Workout:** Een workout voor het hele lichaam om voor het weekend nog intensief te sporten en met een relaxatie op het einde van de les om ontspand het weekend in te gaan.

**Yoga:** Er wordt aandacht gegeven aan ademhaling, de verbinding van zowel de fysieke als psychische, mentale en emotionele conditie, evenwicht, opening van de gewrichten, de spiertonus en stretchings, met op het einde een diepe relaxatie-oefening.

**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.