

Abdo Bottom Stretch: specifieke oefeningen om buik, billen en dijen te verstevigen, aangevuld met lenigheidsoefeningen.

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

Aqua Abdo Bottom: in deze les zijn alle oefeningen in het zwembad gericht op het verstevigen van buik, billen en dijen.

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

Aqua Burner: dynamische en energetische les waarbij je je conditie verbetert en vetten verbrandt.

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

Aqua Zumba®: beweeg je lichaam nu ook in het zwembad op Latijns Amerikaanse muziek en op bewegingen en ritmes van Zumba®. Een gemakkelijke vorm van Zumba® in het water voor wie het ietwat moeilijker heeft op de dansvloer. Een aangename en minder vermoeiende manier om calorieën te verbranden en gewicht te verliezen.

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

Bodysculpt: figuurtraining voor het hele lichaam, zowel borst- en armspieren als buik- en beenspieren.

Cycling: fietstraining in groep. De gevarieerde muziek sleept je op verschillende ritmes doorheen denkbeeldige en afwisselende parcours. Resultaat: conditieverbetering en verbetering van het uithoudingsvermogen, versteviging van de bilsieren, stressvermindering en vooral enorme calorieverbranding.

Fatburner Pilates: unieke combinatie van een 1/2 uur eenvoudige aerobics-bewegingen (vetverbranding) en een 1/2 uur grond oefeningen gebaseerd op de 'Pilates'-methode.

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

Gym Souplesse: les waarbij rekoefeningen afgewisseld worden met verstevigende oefeningen om de lenigheid te verbeteren en het lichaam te tonifiëren.

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

Kundalini Yoga: energetische vorm van yoga die soepelheid en vitaliteit bevordert en de stress vermindert.

Maxi Fitcircuit 90': grote broer van Total Body Circuit, met extra spierversterkende oefeningen.

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

Powerpump: de fitnesservaring bij uitstek. Spierversterkende les waarbij uitgebreid gebruik gemaakt wordt van halters en gewichten.

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

Step Tonic: vetverbrandende, hippe les met eenvoudige bewegingen op de step. Opzweepen de muziek en fun verzekerd!

Stretching / Stretch Relaxation: les om de lenigheid te verbeteren en te onthaasten.

Total Body Circuit: circuittraining in de fitnesszaal in groep. Op 1 uur tijd wisselen cardio-oefeningen (step, roeier,...) af met spierversterkende oefeningen.

De hartslag wordt op peil gehouden waardoor tijdens de hele les calorieën worden verbrand en het lichaam wordt verstevigd. Opzweepende muziek en de aanmoedigingen van de lesgever zorgen voor een niet te evenaren sfeer. Toegankelijk voor iedereen.

Training Anti-Cellulite: zeer efficiënte les waarbij vooral de bilsieren, de heupen, de binnenkant van de beenspieren en de buikspieren worden verstevigd.

Ubound: 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.

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