

Onze lessen van Club Joy:

(iedere 3 maanden nieuwe muziek en nieuwe choreo!)



ClubJoy Cycle® is een indoor fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken en wil werken aan de conditie. Het is een van onze populairste programma's. We zijn ermee groot gebracht en het is heerlijk: fietsen. Snel resultaat is mogelijk met dit programma dankzij de hoge mate van vetverbranding. Heerlijke muziek zorgt voor extra energie tijdens de uitdagende training.

ClubJoy Cycle® is voor iedereen die doelgericht wil trainen en wil werken aan een topconditie. De coach motiveert je om iedere week het maximale uit jezelf te halen en een tandje meer te geven. Jong, oud, man, vrouw, beginner, gevorderd: iedereen in de groep werkt aan een eigen doelstelling.



ClubJoy Power® is een zeer effectieve groepstraining waarbij je gebruik maakt van een halter met gewichten. De zwaarte van de gewichten wordt aangepast aan jouw wensen. ClubJoy Power® is ideaal als je wilt werken aan je hele lichaam. Alle spiergroepen komen aan bod: benen, borst, rug, triceps, biceps, schouders en buik!. Je voelt je fitter en krijgt meer energie & kracht.

ClubJoy Power® is uitermate geschikt voor iedereen die doelgericht wil trainen. Effectief werken aan je spier uithoudingsvermogen, algehele conditie, je gezondheid en een goed gevoel is met ClubJoy Power® binnen handbereik. Geschikt voor iedereen: vrouwen en mannen, beginners en gevorderden, jong en oud.



ClubJoy Yoga® is een training waarmee je werkt aan je lichaam en geest. Fitheid is veel meer dan fysiek sterk zijn, ook je geest moet in conditie zijn. De oorsprong van ClubJoy Yoga® ligt in het Verre Oosten waar veel mensen Yoga en Tai Chi beoefenen. Deze oude culturen leven naar het begrip balans. Hoe vind je de juiste verhouding tussen inspanning en ontspanning? ClubJoy Yoga® biedt de oplossing.

ClubJoy Yoga® is geschikt voor een brede doelgroep ongeacht leeftijd, niveau en geslacht. Wanneer je gezond bent, helpt ClubJoy Yoga® je om fit te worden. Als jij op zoek bent naar balans in je leven, dan helpt ClubJoy Yoga® je daar zeker bij.



ClubJoy Fit & Shape® is de meest gevarieerde groepsles van ClubJoy met een breed scala aan oefeningen uitgevoerd op geweldige muziek van toen en nu. Je werkt op plezierige wijze aan je coördinatie, snelheid, bewegelijkheid, hart- en longconditie, kracht, een positieve instelling en je mentale en fysieke fitheid.

ClubJoy Fit & Shape® is voor iedereen toegankelijk, ongeacht het conditieniveau, omdat er voor alle niveau's opties worden aangereikt. Je hoeft niet fit te zijn om te beginnen, wel mobiel. De les is zeer afwisselend: de ene helft is een cardiogericht deel met aerobische en dansachtige moves. De andere helft bestaat uit krachtoefeningen. Je gaat in dat deel actief aan de slag met een elastiek en/of eventueel gewichtjes. De muziek en de instructeur zorgen ervoor dat je gemotiveerd wordt om jezelf, voor meer dan 100%, in te zetten voor iedere oefening. Maar natuurlijk bepaal je zelf hoe ver je gaat. Na de les voel je jezelf fit, energiek en soepel.

Onze lessen van Les Mills:

(iedere 3 maanden nieuwe muziek en nieuwe choreo!)



GRIT STRENGTH is een intensieve 30-minuten durende team training waarbij je de grote spiergroepen behoorlijk aanpakt met gebruik van de Les Mills SMARTBAR, gewichten en een step. Je wordt super snel, super fit. Je stofwisseling werkt harder, waardoor je uren na de workout nog vet verbrandt!



Les Mills Sprint™ is een High Intensity Interval Training (HIIT) op de fiets. Het is een intense hard style training. Geen lange ritten, maar 30 minuten knallen. Omdat de workout kort is, word je uitgedaagd om het maximale uit jezelf te halen. Je boekt snel resultaten met het minimale belasting op de gewrichten. Intensiteitspieken worden afgewisseld met pauzes.



BodyAttack is de sport-geïnspireerde cardio workout voor het opbouwen van kracht en uithoudingsvermogen. Deze high-energy interval training combineert atletische bewegingen met aerobe kracht en stabilisatie oefeningen. Dynamische instructeurs en krachtige muziek motiveren iedereen in de richting van hun fitnessdoelen - van de recreatieve tot de hard-core sporter! Net als bij alle Les Mills programma's, wordt BodyAttack elke drie maanden voorzien van nieuwe muziek en choreografie.



Body COMBAT® is gebaseerd op bewegingen uit verschillende vechtsporten, waaronder karate, boksen en Tai Chi. Intensieve en explosieve, maar ook rustige en ontspannende bewegingen, gericht op vetverbranding, een sterke core, evenwicht, concentratie en coördinatie.



BODYJAM™ is een sensationele dance workout met een mix van de leukste bewegingen uit hip hop, latin, disco en funk, waarbij altijd de laatste dance trends gevolgd worden. Op de sounds van actuele hits word je in een mum van tijd in hogere sferen gebracht, zodat je snel vergeet dat je bezig bent met een workout.

XCORE

De X-CORE workout wordt gegeven met de officiële XCO-Trainer.

De XCORE-Trainer is een rood metallic gekleurde buis gevuld met grit. Het grit beweegt, bij elke beweging die je maakt, heen en weer van deksel naar deksel. Doordat het grit 'doorschiet' aan het begin van de teruggaande beweging, krijgen de spieren en met name het bindweefsel in en rondom de spieren een extra mechanische belasting.

Het resultaat is meer spierkracht, aanpassing van het bindweefsel qua lengte, trekvastheid en architectuur en een strakker lijf. Natuurlijk versterk je niet alleen je spieren, 45 minuten XCORE-

De Freestyle lessen van Sportcentrum Fit & Fun: (iedere les is anders!)

Yin Yoga

Yin Yoga is een rustige vorm van Yoga. Je onderzoekt je grenzen tijdens de houdingen. Ondanks dat deze yogavorm rustig overkomt, kunnen de houdingen uitdagend zijn op het fysiek en mentale vlak. Het is een yogavorm die voor iedereen toegankelijk is. Je hoeft niet lenig te zijn. Zelfs als je een blessure hebt, kun je meedoen!

BBBB

Staat voor "Buik, Billen, Benen en Bovenlichaam. Alle spiergroepen komen aan bod! De les is low-impact; er wordt dus niet gesprongen. Een BBBB-les begint met een warming up, waarna er spierversterkende oefeningen worden gedaan voor boven- en onderlichaam. Er wordt gewerkt met steps, gewichtjes en/of dynabands. Als afsluiting van de les worden er buikspieroefeningen en een cooldown gedaan. Deze les is geschikt voor jong en oud!

BKick

Is een groepsles waarbij gebruik gemaakt wordt van een met zand gevulde KickBag Bkick. Op de KickBag Bkick worden verschillende boks- en traptechnieken aangeleerd met of zonder muziek. De bewegingen zijn een uitstekend middel om aan je conditie te werken, vet te verbranden en stress te ontladen. Geen nood: er wordt nooit met een sparring partner gewerkt. Iedereen kan BKick volgen. Of je nu getraind, ongetraind, jong of oud bent.

BKick wordt "The ultimate Workout" genoemd. En dat is niet voor niks, je werkt aan je conditie, spierversterking en je verbrandt ongelofelijk veel vet, zonder dat je het door hebt! BKick is namelijk ook echt FUN! Doe mee en merk hoe leuk het is!

Fit & Fight

Fit & Fight is een leuke uitdagende les, waarbij de techniek van het boksen voorop staat! Tijdens de Fit & Fight les wordt er gebruik gemaakt van pads, trapzakken en de B-Kick boxen. De training is geschikt voor mannen en vrouwen, jong en oud! Het is een goede training voor de algehele conditie en voor het in shape brengen van je figuur!

Step

Is een leuke variant van de 'normale' aerobic en wordt uitgevoerd met behulp van de step. Een groepsles waarbij veel wordt gevraagd van de been- en bilspieren en een uitstekende 'vetverbrander'. De steples wordt gegeven op ritmische muziek en is één van de meest effectieve en veelzijdige groepsles met elke week een ander choreografie.

Step advance

Is een moeilijkere variant van de gewone step en is voor een gevorderde stepper .

Fitness circuit

Is een fullbody circuittraining waarbij je je hele lichaam traint . Je werkt aan je conditie (uithoudingsvermogen), kracht, lenigheid, coördinatie en snelheid. De rust die je tussen de oefeningen krijgt, is alleen van het lopen naar de volgende oefening. Circuittraining heeft dus vele doelen met als hoofddoelen kracht en uithoudingsvermogen te vergroten. Dit is ideaal voor mensen die willen afvallen, maar ook voor hen die in spiermassa aan willen komen en zich fit willen voelen. Ons fitness circuit is voor jong en oud en doe je op je eigen tempo.

Spinning

Spinning is een effectief fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, conditie wil verbeteren of een betere fietsprestatie wil neerzetten. Er is maar één manier om echt af te slanken en dat is door veel calorieën te verbranden. Bij een spinning les verbrand je tussen de 600 en 800 calorieën. Spinning maakt dus een einde aan het overvloedige vet van het hele lichaam en specifiek het vet op buik, billen en benen.

Het mooie van Spinning is dat het echt voor iedereen geschikt is. Vrouw of man, jong of oud, beginner of gevorderde. Iedereen kan immers fietsen en de weerstand van de indoor cycle kan door de deelnemer zelf continue op eigen niveau worden afgesteld.

(HIIT) Synrgy

Tijdens deze groepsles nemen wij je mee door het Synrgy360 circuit. Het circuit bestaat uit fitnessoefeningen met touwen, ballen, gewichten, barbells, bokshandschoenen, kettlebells, etc. De **Synrgy Extreme** duurt een kwartier langer en is dus zwaarder. Een echte HIIT (High Intensity Interval Training) voor iedereen die van een goede workout houdt!

Core Stability

Tijdens deze 45 minuten durende workout zijn de oefeningen gericht op het gebied tussen de navel en knieën (buik, onderrug, bil, bekken). Er wordt gebruik gemaakt van de Synrgy, Swiss ballen, Medicine ballen én het eigen lichaamsgewicht! 2 rondes, ±15 oefeningen van 1 minuut. Deze workout is voor jong en oud. Als je een blessure of beperking hebt, dan ben je van harte welkom want we kunnen vervangende oefeningen aanbieden!

Bootcamp

Een bootcamp is een spierversterkende training methode uitgevoerd in teamverband onder professionele begeleiding van een fitnessinstructeur. Het doel is om de kracht en uithouding te verbeteren door intense groep trainingen gedurende de periode van een uur. Door het teamverband sporten de deelnemers intenser dan ze individueel zouden doen, zodat de efficiëntie van de training verhoogt.

Bij Fit & Fun is de bootcamp een outdoor activiteit: **weer of geen weer gaan we altijd naar buiten !**

Voor de jeugd:

Jeugdfitness (10-15 jr)

Vanaf 10 jaar mag je al bij Fit & Fun fitnessen! Van 10 tot 13 jaar mag dit alleen op vaste tijden. Er is op deze tijdstippen speciaal een instructeur aanwezig die alleen deze doelgroep begeleidt! Er wordt gebruik gemaakt van de Synrgy en (cardio)toestellen. Soms worden er in de groepsleszaal circuittrainingen gegeven. Ook is er af en toe een challenge! Deze lessen, oefeningen zijn goed voor bot- en spieropbouw en kunnen een positieve werking op de schoolresultaten hebben. Het verhoogt namelijk het concentratievermogen en is goed voor de sociale ontwikkeling.

Vanaf 13 jaar mag "zelfstandig" getraind worden op andere dagen. Uiteraard wordt iedereen nog goed in de gaten gehouden en wordt er getraind op een door de instructeur gemaakt trainingsschema.

Kickboxing (10-15 jr): zie hieronder "onze contact sporten"

Onze contact sporten:

Kickboxing

Bij kickboksen worden de stoten van het boksen gecombineerd met de trappen uit sporten zoals karate en taekwondo. Elleboogstoten zijn in het kickboksen, anders dan bij het traditionele thaiboksen, niet toegestaan. kickboksen wordt gegeven voor de jeugd en volwassenen

MMA

MMA staat voor Mixed Martial Arts. Een vechtsport die constant aan het groeien is en binnenkort de grootste vechtsport van de wereld zal zijn. MMA is een vechtsport waarbij verschillende vechtsporten gecombineerd worden, zoals Braziliaanse Jiu Jitsu, worstelen, karate, kickboksen, judo en boksen. Het bijzondere aan MMA is dat zowel staand als op de grond gevochten mag worden.

Grappling

Grappling is een verzamelnaam voor alle stijlen en systemen die voornamelijk grondvechten omvatten. Vele technieken uit sporten zoals, worstelen, judo en Braziliaans jiu-jitsu e.d. kan men terugvinden in deze sport. Grappling kan dan ook zeker gezien worden als een mix van deze sporten. Men werkt enkel met werp -, klem -, controle- en verwurgingstechnieken. Trap en stoottechnieken zijn niet toegestaan.

Braziliaans Jiu Jitsu (BJJ)

Braziliaanse Jiu Jitsu, ook wel Gracie Jiu Jitsu genoemd, is een vechtsport die er op gericht is om je tegenstander d.m.v. een takedown/worp/shoot zo snel mogelijk naar de grond te krijgen en daar verder te gaan met het grondgevecht.

Wie op de grond kan vechten heeft de beste verdedigingskansen omdat uit onderzoek blijkt dat ongeveer 80% van alle gevechten op de grond eindigt. Het doel is een dominante positie te krijgen en ervoor te zorgen dat je je tegenstander controleert. Vervolgens probeer je door een klem of een verwurging je tegenstander tot opgave te dwingen. Het idee achter BJJ is dat een klein of zwakker persoon met de juiste technieken en bewegingen zichzelf kan verdedigen tegen een sterker en groter persoon. Braziliaans Jiu Jitsu is dus zeer geschikt voor lichte en kleine mensen en natuurlijk ook voor vrouwen. Misschien dat het daarom wel de snelst groeiende vechtsport ter wereld is.