

# Onze lessen van Les Mills:

(iedere 3 maanden nieuwe muziek en nieuwe choreo!)

## **LES MILLS** **GRIT STRENGTH** 30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING

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** **BODYATTACK**

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.

## **LES MILLS** **BODYSTEP**

BODYSTEP™ is de energieke workout die je een bevrijdend en fit gevoel geeft. Met behulp van een in hoogte verstelbare step en eenvoudige bewegingen op, over en rondom de step, goede muziek en toegankelijke instructeurs word je extra gemotiveerd en tot grotere prestaties gebracht. De cardionummers zorgen voor vetverbranding in een hogere versnelling, gevolgd door spierversterkende tracks die je lichaam nog mooier vormen en strakker maken. Net als bij alle andere Les Mills programma's wisselt BODYSTEP elke drie maanden van choreografie en muziek.

## **LES MILLS** **BODYJAM**

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.

# Onze lessen van Club Joy:

(iedere 3 maanden nieuwe muziek en nieuwe choreo!)



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 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 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 dansante 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.



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.

## Overige lessen:

### **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-Training zorgt ook voor verbranding van calorieën!

### **YOGA**

De oorsprong van Yoga ligt in het Verre Oosten. Deze oude culturen leven naar het begrip balans. Hoe vind je de juiste verhouding tussen inspanning en ontspanning? In het leven van de moderne mens is de balans tussen en lichaam en geest vaak verstoord. Yoga biedt de oplossing in oefeningen die het evenwicht herstellen. Door Yoga leer je te luisteren naar je eigen lichaam. Yoga gaat over bewustwording, zien en voelen wie je werkelijk bent. Yoga is niet prestatiegericht; je hoeft er niet speciaal lenig voor te zijn. Alle houdingen in Yoga hebben als doel de organen, de klieren, de gewrichten, het zenuwstelsel, de bloedvaten, het evenwicht, etc. beter te laten functioneren.

Yoga is geschikt voor een brede doelgroep ongeacht leeftijd, niveau en geslacht.

## De Freestyle lessen van Sportcentrum Fit & Fun

### **Crossfitness**

Crossfitness is een workout die bestaat uit functionele bewegingen waarbij gebruik wordt gemaakt van stangen, gewichten, ander los materiaal en je eigen lichaamsgewicht. Het doel is om het lichaam op een zo gevarieerd mogelijke manier voor te bereiden op alles wat zich in het dagelijks leven kan voordoen. Crossfitness is een pittige les, maar toegankelijk voor iedereen omdat iedereen zijn of haar eigen tempo kan aanhouden.

### **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.

# Voor de jeugd:

## **Juniorfit (vanaf 10 jaar)**

Vanaf 10 jaar mag je al bij Fit & Fun fitnesssen! Van 10 tot 13 jaar mag je op het betreffende tijdstip sporten in de fitnesszaal onder begeleiding van een instructeur die alleen de jeugd begeleidt! Er wordt gebruik gemaakt van los materiaal 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 worden ze nog goed in de gaten gehouden en trainen ze op een door de instructeur gemaakt trainingsschema

## **Kickboksen (8 t/m 12 jaar)**

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

## **Hip Hop (10 t/m 15 jaar)**

Hip Hop is een levensstijl, maar vooral bekend als muziekstijl. Het is ontstaan in de jaren '70 in New York. Hip Hop is een cultuur. De teksten gaan vaak over dingen die fout gaan op onze aarde (en in de getto's), of over het leven van de hiphopper. Kom een proefles meedoen, zodat jij deze danssensatie zelf een keer kan ervaren!