

Onze lessen van Les Mills:

(iedere 3 maanden nieuwe muziek en nieuwe choreo!)

LESMILLS **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!

LESMILLS **BODYCOMBAT**

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 evenwicht, concentratie en coördinatie.

LESMILLS **BODYPUMP**

BODYPUMP™ is de originele barbell les die je hele lichaam versterkt. Dit programma van 60 minuten daagt al je belangrijke spiergroepen uit met behulp van de beste kracht oefeningen. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtkeuze inspireren je om de resultaten te behalen waar je naar streeft - en snel! BODYPUMP 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

BODYPUMP is uitermate geschikt voor iedereen die doelgericht wil trainen. Effectief werken aan je conditie, je gezondheid en een goed gevoel is met Body Pump binnen handbereik. Geschikt voor iedereen: vrouwen en mannen, beginners en gevorderden, jong en oud.

LESMILLS **BODYBALANCE**

Bij BODYBALANCE™ kun je genieten van bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Het is je persoonlijke time-out van het dagelijks leven en zorgt voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Je doet eenvoudige en veilige yoga bewegingen om je hele lichaam sterker en flexibeler te maken. Het controleren van je ademhaling is onderdeel van alle bewegingen en de instructeur geeft altijd opties voor beginnende deelnemers.

Als je nog nooit aan yoga hebt gedaan, dan is BODYBALANCE een geweldige kennismaking met deze discipline en een goede aanvulling op alle andere sporten. De variatie zorgt ervoor dat ook mensen die al bekend zijn met yoga erg genieten van het programma.

LESMILLS **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.



RPM™ is een indoor cycling les op het ritme van motiverende muziek. Je verbrandt veel calorieën en je wordt snel fit. RPM is gebaseerd op wielrennen en bestaat uit een aantal beklimmingen en sprints. Je bepaalt zelf de intensiteit van je workout met een weerstandsknop op de fiets en je pedaalsnelheid. Daarom is RPM geschikt voor iedereen! Je kan je de trainingsintensiteit na een tijdje verhogen.

Instructeurs doen alle basis fietsbewegingen voor, zoals staand fietsen, in het zadel zitten, het veranderen van de handposities, snelheid verhogen en verminderen.

Na een RPM les voel je je helemaal voldaan!

Onze lessen van Club Joy:

(iedere 3 maanden nieuwe muziek en nieuwe choreo!)



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 les met XCO buizen:

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!

De Freestyle lessen van Sportcentrum Fit & Fun:

(iedere les is anders!)

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.

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!

Fit en Vitaal

De lessen Fit en Vitaal zijn speciaal gemaakt voor onze senioren. Een deel van deze les wordt in circuitvorm gegeven in de groepsleszaal. Door middel van losse oefeningen wordt de algehele conditie en fitheid getraind. Een prettige les waarin het sociale gebeuren ook een belangrijke rol speelt! Het andere deel van de les wordt in de fitnessruimte gegeven. Hier maken we gebruik van de apparaten en losse gewichten. Er is zelfs een Fit en Vitaal voor onze 65+ers!

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.

(Extreme) 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 **Extreme Synrgy** 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 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! 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. De trainingen zijn gebaseerd op eigen lichaamsgewicht; er wordt dus niet veel gebruik gemaakt van gewichten. Het doel is om kracht en uithouding te verbeteren door intense groep trainingen. 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 (vanaf 10 jr)

Vanaf 10 jaar mag je al bij Fit & Fun fitnessen! 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 trainingsprogramma.