

Welke les past bij jou?

Cardio

Cardio training is goed voor het verbranden van calorieën en belangrijk voor je (hart)conditie.

Kracht

Krachtraining is voor het opbouwen van vetvrije spiermassa en helpt met gewichtsverlies voor lange termijn. Doordat je in deze training op interval basis traint, verbetert ook je conditie.

Core

Coretraining is essentieel voor het creëren van een sterk lichaam als basis voor alle andere bewegingen.

Cardio

RPM / indoor cycling
Combat
Tea Bo
Boksfit
Bodyattack
Zumba
Bodyjam

Kracht

Total workout
Bodypump
Functional training/
UX Cross
TRX outdoor
Bootcamp
Milon Cirkel
Pixformance circuit

Core / Flexibiliteit / ontspanning

Power Yoga
Yin Yoga
Yogalates
Hatha Yoga
Bodyshape
Aquashape/ Aquapower
Bodybalance