



Hoe heet het?	Wat is het?
<b>Indoor Cycling</b> De ultieme rit	Een cardio vasculaire training (goed voor hart en bloedvaten) op een stationaire fiets. Elke les heeft een andere intensiteit, die met een hartslagmeter zichtbaar wordt gemaakt. Een energieke training, natuurlijk met heerlijke muziek!
<b>Bodyshape</b> Spierverstevigend en afwisselend	Een training voor het hele lichaam. Kracht en Cardio, Balans en Plezier zijn de ingrediënten voor deze les.
<b>Zumba</b> Zonnig intensief dansplezier	Een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans, zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia. Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan.
<b>Pump!</b> Krachttraining in een uur	Bij deze les worden alle spiergroepen getraind. Met behulp van een barbell en gewichten bepaal je zelf hoe zwaar jouw training is.
<b>Yin Yoga</b> Grenzen verkennen en verleggen.	In Yin yoga worden posities langer vastgehouden. Je gebruikt je lijf niet om in een houding te komen, maar je gebruikt de houding om je lijf beter te voelen. Het is dan ook het relatief rustige karakter van een Yin Yogales dat de meeste deelnemers aanspreekt.
<b>Pilates</b> Een sterk Powerhouse	Oefeningen, ontwikkeld door Joseph Pilates, die erop gericht zijn om het gehele lichaam te versterken, stretchen en balanceren. De oefeningen vinden meestal plaats op een mat, en er wordt gewerkt vanuit het lichaamscentrum (in Pilates termen is dit het powerhouse) en ondersteund door een juist ademhalingspatroon.
<b>Body &amp; Mind</b> Inspanning door Ontspanning	Een mooie combinatie van oefeningen uit de Yoga, Pilates en Tai Chi. Een gecontroleerde ademhaling, flexibiliteit, kracht concentratie en meditatie.
<b>Kick Fit</b> Stoer	Een mooie combinatie van Kick Boksen en Cardio Training. De martial arts technieken worden niet alleen gebruikt als zelfverdediging, maar ook om je uithoudingsvermogen te verbeteren.
<b>Core Fit</b> Buikspierkwartier in het kwadraat	Een sterke core is de basis voor elke prestatie! We bieden je een afwisselende en uitdagende set oefeningen om jouw romp sterker te maken.
<b>Fit Circuit</b> Doordraaien!	Een opstelling van verschillende cardio- en krachtoefeningen, die je gedurende ongeveer een minuut uitvoert. Even bijkomen doe je als je doordraait naar de volgende oefening.