

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p><b>FRESH BODYPUMP</b></p> <p>Fresh Bodypump is een groepsles waarbij met behulp van een stang en verschillende gewichten alle spiergroepen worden getraind. Door de opzweepende muziek en de gevarieerde oefeningen is Bodypump een uitdagende groepsles voor iedereen. Bodypump is zowel geschikt voor mannen als vrouwen en bestaat uit simpel uit te voeren bewegingen. Dit is de ideale les om je kracht te verbeteren en in vorm te komen.</p> | <p><b>BODY SHAPE</b></p> <p>Shape is een gevarieerde groepsles waarbij er wordt gewerkt aan de conditie en spierversteving. Door middel van een korte warming-up met simpele en leuke pasjes wordt er gewerkt aan de conditie. Vervolgens gaan we verder met gevarieerde spierverstevende oefeningen. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van verschillende materialen. De les wordt afgesloten met een coolingdown. Een perfecte les voor kracht, conditie en vetverbranding!!</p> | <p><b>STEP SHAPE</b></p> <p>Een intensieve en complete workout die begint met 20 minuten powerstep: een high intensity warming up op de step. Gevolgd door 35 min. stevige total body-workout oefeningen. Er wordt veel gesprongen, maar ook altijd een alternatief gegeven wanneer je dit bijv. vanwege een blessure niet kunt. Verleg je grens en geef net dat beetje extra in deze les. Kracht, conditie en fun gegarandeerd!</p>  | <p><b>Fresh Madness</b></p> <p>Fresh Madness is een korte, intensieve en complete workout waarin het hele lichaam aangepakt wordt maar ook de core stability aan bod komt. In slechts 15 minuten wordt er hard getraind met gewichten, kettlebells en het eigen lichaamsgewicht. Kracht, techniek en conditie zal verbeterd worden, maar plezier staat voorop! Ondanks de insteek van intensief trainen is deze les toegankelijk voor iedereen.</p>                                |
| <p><b>FRESH BOXING</b></p> <p>Fresh boxing is een conditionele work-out waarbij op een laagdrempelige manier verschillende elementen uit de vechtsport worden behandeld. In deze les wordt er gewerkt in tweetallen en maakt men gebruik van trap- en stootkussens. Conditie, spierkracht en coördinatie staan in deze les centraal.</p> <p><b>Fun gegarandeerd voor alle niveaus!</b></p>   | <p><b>Polar Hit Cycling</b></p> <p>De Polar Hit-Cycling les is het allernieuwste op spinning gebied! Je kan met je eigen Polar borstband precies zien welke hartslag je hebt op een groot scherm. Zo train je precies in de juiste hartslagzone en dat met het hele team! Je kan je resultaat bijhouden in een gratis app op je telefoon. Zo ben je verzekerd van optimaal resultaat. Natuurlijk kan je ook gewoon zonder borstband mee doen.</p>                                | <p><b>FRESH CROSS-CAMP</b></p> <p>Deze les is een combinatie van crossrunning, bootcamp en looptraining. De les wordt gestart bij Fresh en zal heerlijk in de buitenlucht worden gegeven. Je werkt aan je kracht, conditie en doorzettingsvermogen en Peter staat bovendien garant voor FUN! Er wordt getraind in het park, maar soms ook door de stad en we zoeken plekken op die fijn zijn om te trainen en je energie geven. Een goede en harde workout is gegarandeerd, so just come and join (us)!!</p>  | <p><b>SPIN &amp; STRENGTH</b></p> <p><b>Spin &amp; Strength makes you sweat. Alot! For one hour non stop.</b></p> <p>Take your body to new limits with high intensity, integrated endurance and strength training. Half of the class will be spent on the spinning bike and the other half on the floor, with mats and various equipment. This class caters for all fitness levels - promising a high energy, full body workout every time.</p>                                    |
| <p><b>PILATES</b></p> <p>Pilates is een trainingmethode voor het gehele lichaam waarbij de nadruk ligt op het versterken van de buik- en rugspieren. Daarnaast richt Pilates zich op lichaamshouding, ademhaling en het lichaamsbewustzijn. Pilates zorgt voor sterke spieren, een betere houding, souplesse en balans. Geschikt voor alle leeftijden en niveaus.</p>  | <p><b>TAI JI</b></p> <p>Tai Ji Quan (spreek uit als Taai Djie Tsjoewen) en Qi Gong (Tsjie Koeng) zijn eeuwenoude Chinese bewegingskunsten en energie-/ademhalingsoefeningen, geven meer energie, meer ontspanning. Ze versterken de weerstand, hebben een positieve werking op de bloedsomloop en spijsvertering en helpen allerlei klachten te voorkomen.</p> <p>Door het beoefenen van deze bewegingskunsten kom je fysiek, mentaal en emotioneel in balans.</p>               | <p><b>BODY BASIC</b></p> <p>Body Basic is een les speciaal voor beginners en senioren die het leuk vinden om in een groep te trainen. In deze les komen alle aspecten voor die het lichaam nodig heeft om fit en vitaal te blijven. De les wordt drie keer per week gegeven. Geen moeilijke danspassen en lekker rustige muziek! De les wordt soms ook in de fitness gegeven op onze Kinesis toestellen.</p>  |  |
| <p><b>YIN YOGA</b></p> <p>Yin Yoga is een yogastijl waarin houdingen lang worden vastgehouden, spierspanning wordt losgelaten, de gewrichten diep geopend worden en weerstand in het lichaam kan oplossen. De oefeningen worden gekarakteriseerd door passieve houdingen die enkele minuten worden vastgehouden. Deze vorm van yoga werkt dieper in op de pezen, banden, gewrichten en het bindweefsel.</p>  | <p><b>YOGA FLOW</b></p> <p>Vinyasa yoga is een dynamische en zeer rustgevende vorm van yoga. Vinyasa betekent flow, men beweegt van de ene asana (yoga houding) naar de ander op het ritme van de ademhaling. In de Vinyasa yoga zijn elementen uit de zonnegroet een steeds terugkerend onderdeel en worden gebruikt als verbinding tussen de houdingen.</p>  | <p><b>YOGA IYENGAR</b></p> <p>Iyengar yoga is een vorm van hatha yoga. Iyengar-yoga karakteriseert zich door de grote aandacht die er tot in detail is voor het in lijn brengen van het lichaam met de geest. Tijdens deze vorm van yoga wordt er gebruik gemaakt van verschillende hulpmiddelen zoals blokken en riemen. Deze hulpmiddelen hebben ten doel de beginnende, minder lenige beoefenaars de oefeningen op een eenvoudige manier volledig te laten ervaren. Iyengar-yoga wordt beschouwd als een krachtig instrument om stress van het moderne leven te verminderen,</p> | <p><b>CRITICAL ALIGNMENT YOGA</b></p> <p>Critical Alignment yoga (Baratha) is een moderne vorm van de traditionele Indiase yoga. Deze is uitgewerkt naar een moderne methode waarin men leert om te gaan met spanning en stress. Met verschillende tools wordt er gewerkt om specifieke delen van het lichaam te ontspannen en te mobiliseren waarbij tegelijkertijd een lichaams bewustwording ontstaat. Deze vorm van yoga richt zich speciaal op de "core" van het lichaam.</p> |
| <p><b>ZUMBA FRESH</b></p> <p>Zumba is een groepfitness programma dat is gebaseerd op de Latijns – Amerikaanse dans. Door het gebruik van verschillende muziek invloeden komt men terecht in de wereld van salsa, merengue, samba, hiphop en ga zo maar door. Zumba is niet alleen een leuke en gezellige workout, maar ook nog eens een goede les voor het maximale verbruik van calorieën.</p>  | <p><b>ZUMBA STEP</b></p> <p>Zumba Step is de ideale combinatie tussen fun, conditie en kracht! Door het gebruik van de step worden de beenspieren extra getraind. Je kan door middel van de hoogte van de step de intensiteit bepalen. We hopen je snel te zien in deze leuke les.</p>   |   |  |