

<b>FRESH BODYPUMP</b>	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	
	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 spierverstevigende oefeningen. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van verschillende materialen. De les wordt afgesloten met een coolingdown. Een perfecte les voor kracht, conditie en vetverbranding!!	<b>BODY SHAPE</b>
<b>FRESH ULTIMATE</b>	Fresh Ultimate is de les voor als je echt van alles wat wilt! Kracht, conditie, flexibiliteit en snelheid, alles komt aan bod. De les wordt afgesloten met een goede stretch nadat je keihard gewerkt hebt. Nog niet een expert? No worries, de les is voor iedereen.... Je daagt jezelf uit, samen met de andere, op je eigen niveau tot de max. Naast dat deze les super is voor een strakker lichaam is de les ook nog eens erg gezellig met onze kickboks topper Daniëlle! Zien we je snel?	
	<b>Spin &amp; Strength</b> makes you sweat. A lot! For one hour non stop. 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.	<b>SPIN &amp; STRENGTH</b>
<b>BOOTY CORE</b>	Oefening-expert Wesley van Fresh geeft de zeer effectieve <b>BootyCore</b> -camp, die elke woensdag van 7.15 tot 7.45 uur plaatsvindt. Uiteenlopende oefeningen zorgen er binnen 30 minuten voor dat je billen en buik optimaal worden getraind. Omdat je de oefeningen in circuit-vorm uitvoert, zal je conditie er ook op vooruit gaan	
	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. <b>Fun gegarandeerd, voor alle niveaus!</b>	<b>FRESH BOXING</b>
<b>SPIN EXPERIENCE</b>	Tijdens de spinexperience les leidt de motiverende muziek u door een uitdagend parcours. Er zijn verschillende mogelijkheden, van een zware berg etappe, tot snelheid maken op een vlakke weg. De intensiteit is dan ook zeer gevarieerd. Zowel de ideale vetverbrandingszone als de conditiezone komen hiermee aan bod. Laat u verrassen en geniet van de uitdaging! Je kan je hartslag volgen tijdens de les op een monitor.	
	Fresh HIITShape je body met deze zeer effectieve FRESH High Intensity Interval Training. Geef jouw work-out een nieuwe definitie! Deze training van 15-30 minuten bevat uiteenlopende oefeningen die zowel je kracht als conditie een ongekende boost geven. Ga jij voor een knaller allround training, of kies je voor een work-out met kettlebells?	<b>FRESH HIIT</b>
<b>MORNING WOD</b>	Fresh Morning WOD, Lekker wakker worden bij Fresh! De hele week lang kiezen wij voor een Workout of the Week. De hele week lang dezelfde routine, zodat je gedurende 30 minuten de uitdaging met jezelf aan kunt gaan. Kun jij jezelf verbeteren gedurende de week? De training zal bestaan uit een gezamenlijke warming up, stretches en een korte, intensieve workout waarbij je all out zult	
	Fresh Functional Core, Wil jij ook aan je core werken maar ben je de eeuwige crunches zat? Kom meedoen met de Fresh Functional Core! In 30 minuten zullen we de buikspieren, bilspieren en onderrug aanpakken met gebruik van allerlei fitness materiaal. Zo gebruiken we de TRX suspension trainer, kettlebells, fitness apparatuur of je eigen lichaamsgewicht.	<b>FUNCTIONAL CORE</b>
<b>BODY BASIC</b>	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.	
	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 Alvaro en May staan 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)!! We zien jullie allemaal graag bij Fresh	<b>FRESH CROSSCAMP</b>
<b>C.A. YOGA</b>	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.	
	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.	<b>IYENGAR YOGA</b>
<b>FLOW YOGA</b>	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.	
	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.	<b>YIN YOGA</b>
<b>PILATES</b>	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.	
	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. Door het beoefenen van deze bewegingskunsten kom je fysiek, mentaal en emotioneel in balans.	<b>TAI JI QUAN</b>
<b>ZUMBA</b>	Zumba is een groepsfitness 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	
	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.	<b>ZUMBA STEP</b>
<b>FRESH CORE</b>	Kunt u het niet opbrengen om zelf de buikspieren aan te pakken? Doe dan mee met een instructeur aan het buikspierkwartier. Een korte workout in de fitnesszaal die resultaat geeft! In slechts 15 minuten traint u de verschillende buikspiergroepen en komt ook de onderrug aan bod! Je leert hier ook veel oefeningen die je zelf kan doen als je komt trainen.	
	Kom naar de Fresh Strength om onder goede begeleiding te werken aan het versterken van jouw spieren. Een juiste trainingstechniek zal in 20-30 minuten uitgebreid worden doorgenomen en we zullen er voor zorgen dat jouw spieren op een goede manier geprikkeld worden. Sterkere spieren, een betere houding en een gevormd lichaam zijn vanaf nu binnen handbereik.	<b>FRESH STRENGTH</b>