



UITLEG SMALL GROUP TRAINING



Bijna al onze workouts zijn 30 minuten high intensity (interval) trainingen en bedoeld om in een korte tijd veel resultaten te bereiken op gebied van conditie, kracht, vetverbranding en explosiviteit. HIT is een vorm van cardiovasculaire training wat bevorderlijk is voor het verbranden van vet in een korte intensieve training. High Intensity (Interval) Training verhoogd de metabolisme, stimuleert de groeihormoon productie en het vergroot de explosieve kracht. Uiteraard wordt de cardiovasculaire uithoudingsvermogen verbeterd, zowel aërobe als anaërobe. Onderzoek toont aan dat HIT tot 50% effectiever is in het verbranden van vetweefsel dan een lage intensiteit training.

SH'BAM (30 min. - 156 kcal)

Een effectieve, no-nonsense dans workout met een hoge funfactor. De eenvoudige dans moves en trendy muziek maken SH'BAM voor iedereen toegankelijk.

BodyJam (30 min. - 156 kcal)

Bodyjam is een vrolijke, hoge intensiteit dans-/aerobics met de leukste bewegingen uit latin, hip-hop, disco, jazz en funk uitgevoerd op de nieuwste hits of 'gouwe ouwe' nummers.

BodyBalance (45 min. - 188 kcal)

Een body en mind training met invloeden uit de tai chi - pilates - poweryoga enz... een heerlijke les om niet alleen aan je kracht maar vooral ook aan flexibiliteit en balans te werken.

BodyPump (30 min. - 200 kcal)

Krachttraining met halters en gewichten. Traint al je belangrijke spiergroepen met behulp van de beste krachtoefeningen, zoals squats, presses, lifts en curls. BODYPUMP is ontwikkeld om je kracht en uithoudingsvermogen in de grote spiergroepen te verbeteren en daarbij zoveel mogelijk calorieën te verbranden om een maximaal effect te behalen.

CXworx (30 min. - 200 kcal)

De ultieme en meest uitgebalanceerde core training ooit. Train op een effectieve manier je rug, buik en bilspieren voor een betere balans, functionele kracht, mobiliteit en je totale gezondheid.

Aerobic dance (45 min. 244 kcal)

Zoek jij een training met leuke uitdagende dansbewegingen dan is dit jouw workout.

Step aerobics (45 min. - 250 kcal)

De favoriet onder de stepfanaten. Choreografie speelt een belangrijke rol bij deze gevorderde steples.

BodyStep (30 min. - 271 kcal)

Deze steptraining is een all round workout met zowel cardio- als krachttraining. Waarbij de atletische versie meer uitdaging biedt in explosiviteit en kracht.

BodyCombat (30 min - 273 kcal)

Small group training waarin verschillende disciplines uit de vechtsport worden gebruikt om het ultieme gevecht neer te zetten.

GUN-EX circuit (30 min. - 300 kcal)

Een 30 minuten durende High Intensity (Interval) training voor het bovenlichaam en het onderlichaam met behulp van elastische power ropes. Een circuit training waarbij er combinaties worden gemaakt met bijv. roeimachines, kettlebells, bodyweight oefeningen enz... voor een echte power training. Zeer gevarieerde training en de perfecte formule voor een goed en strak figuur.

BAGtraining (30 min. - 300 kcal)

training met trappen en stoten op bokszakken in combinatie met de beste conditie- en krachtoefeningen... welkom bij BAGtraining. Ben jij er klaar voor?

GRIT series (30 min. - 311 kcal)

cardio, strength en plyometric

Hoge intensiteit interval training van 30 minuten met piek- en herstelmomenten die je tot het uiterste drijven. Doel: een lenig en fit lichaam.

PowerRow (30 min. - 341 kcal)

Roeien is de doorbraak in groepstraining. Op zich niet zo verwonderlijk; roeien in groepsverband is de meest complete calorie-vretende training ooit.

ROW#fitness (30 min - 341kcal)

Een uitdagende combinatie tussen roeien en explosieve gewichtstraining met als resultaat de ultieme HIT ervaring. Geschikt voor elk fitness niveau.

Sprint (30 min. - 341 kcal)

De nieuwste High Intensity Interval Training op de fiets:

intenser, meer beleving en nog sneller. Geen lange ritten, maar 30 minuten HIT op de fiets. Voor iedereen die jaagt op resultaten: elke workout weer.

Biking (45 min. - 365 kcal)

Een fietsles met een steeds wisselende selectie van muziek gericht op conditieverbetering en vetverbranding. Omdat je op eigen niveau kunt meefietsen is deze les geschikt voor iedereen.

HITchallenge (30 min.-500 kcal) 6 tot 8 training zones van ieder 2 à 3 minuten. Er wordt gewerkt met o.a. losse gewichten, stootzakken, kettlebells, halters etc... Leuk, energiek en vooral resultaatgerichte training. Er is een personal coach aanwezig om je te helpen, om je uit te dagen en je aan te moedigen.

HITgym: Curve SprintFit is het hardloopp programma voor beginnende & gevorderde hardlopers of sporters die hun conditie willen verbeteren. Via het unieke SprintFit programma ben je al klaar na 10 minuten effectief trainen.

HITgym: ROM Totale lichaamstraining in 2x4 minuten. Gegarandeerd een betere conditie in slechts weken (TNO getest).

HITgym: Jacob's Ladder De Jacob's Ladder is de ideale cardio machine om toe te voegen aan de huidige H.I.T. workout en is de beste low-impact training tool vandaag de dag op de markt!

HITgym: Assault bike

De assault bike is een fiets waarbij je zowel je armen als je benen tegelijkertijd kan gebruiken. Dit zorgt ervoor dat je hartslag 20% hoger ligt dan wanneer je alleen je benen gebruikt. Een totale lichaamstraining op een fiets die voor een superconditie zorgt en calorieën verslindt als geen ander.