

MAANDAG

09:00-10:00 uur

BODY SHAPE

19:00 UUR -20:00 uur

BBB LES

20:00-21:00 uur

EXPLOSIVE FAT BURN



WOENSDAG

09:00 UUR -10:00 uur

BBB LES

19:00-20:00 uur

BODY SHAPE

20:00-21:00 uur

EXPLOSIVE FAT BURN



ZATERDAG

10:00-11:00 uur

BODY SHAPE

12:00-13:00 uur

EXPLOSIVE FAT BURN



BODY SHAPE.

Bij de groepsles Bodyshape train je het hele lichaam op motiverende muziek. Dankzij de combinatie van cardiotraining, en krachttraining balans, blijft Bodyshape uitdagend en leuk. Bij Bodyshape train je zowel grote als kleine spiergroepen. De les is zeer toegankelijk omdat de oefeningen plaatsvinden op eenvoudige bewegingspatronen. Het maakt dus niet uit of je een ervaren sporter bent of een beginnende sporter, iedereen kan de les volgen.

EXPLOSIVE FAT BURN.

Is een intense groeps-les om vet te verbranden en het hele lichaam strakker te maken.

Het accent ligt op de buik, billen en benen maar het bovenlichaam wordt uiteraard niet vergeten. Bij EXPLOSIVE FAT BURN! wordt gebruik gemaakt van allerlei attributen.

Dit gebeurt op muziek zonder moeilijke pasjes. Kortom, EXPLOSIVE FAT BURN, is voor iedereen toegankelijk die zichzelf wilt uitdagen.

BBB LES.

is een **echte** billen les die als resultaat geeft strakke gevormde billen.

Door het gebruik van **diverse materialen** train je altijd op een gevarieerde manier. Tijdens de les wordt bijvoorbeeld gewerkt met gewichtjes, steps en banden. Door het toevoegen van weerstand aan de oefeningen wordt je net iets meer uitgedaagd, waardoor je spieren sterker worden.

