

		<b>Choreo- grafie</b>	<b>Intensi- teit</b>
<b>Step Party</b>	Voor steplovers! We bouwen 45 min. een leuke choreografie op. Het laatste kwartier is de finale en gaan we hele maal los! Goede les voor conditieopbouw, vetverbranding en opbeuren van je humeur!	**	***
<b>Zumba</b>	Een vetverbrandende, spierversterkende dansworkout die effectieve oefeningen combineert met exotische ritme zoals Salsa, Merenque, Samba Cumba en Hiphop. Zumba is anders, zumba is effectief en niet moeilijk, Zumba is gewoon een Feestje!!	*	**
<b>5 x B met step</b>	Een half uur aan je conditie werken d.m.v. simpele stepcombinaties, gevolgd door versterkende oefeningen voor bovenlichaam, been en bilsieren. We gebruiken afwisselend gewichtjes, elastische banden of body bar	*	**
<b>Step basics</b>	Een enthousiaste steplets gericht op 45 min. conditieopbouw en vetverbranding. We gebruiken alleen eenvoudige stepcombinaties. Ideaal voor sporters die geen moeilijke pasjes willen. We sluiten af met buikspieroefeningen en relaxte cooling down.	*	**
<b>BBB</b>	Een half uur Low-impact aerobics, gevolgd door oefeningen waarbij been-, bil-, en buikspieren flink worden aangepakt.	**	***
<b>Body Shape</b>	In deze les wordt, na een warming up, ongeveer een half uur gewerkt aan vetverbranding en conditieverbetering. Vervolgens komen spierversterkende oefeningen voor het hele lichaam aan bod	*	***
<b>Total Body Conditioning</b>	Een makkelijk te volgen cardio workout afgewisseld met spierversterkende oefeningen. Alle spiergroepen komen aan bod. Voor een strakker figuur en een betere conditie.	*	***
<b>Tai Bo</b>	Diverse vechtsporttechnieken uitgevoerd op muziek. Makkelijk te volgen. Goede training voor conditie (!), vetverbranding, kracht en concentratie	*	***
<b>SBR</b>	Een combinatie van de beste aspecten van Yoga, Tai Chi en Pilates. De stretchen, langzaam uitgevoerde bewegingen en poses op muziek helpen u te ontspannen en u meer in balans te voelen.	*	**
<b>Tai Bo +</b>	Het vervolg op Tai Bo groepslessen. Je voert met een partner op het ritme van de muziek oefeningen uit. Hierbij worden handschoenen gedragen en wordt een stootkussen gebruikt.	*	***