

HET FITNESSCENTRUM VAN DE NIEUWE GENERATIE



RPM is een effectief fietsprogramma voor iedereen die wil afslanken, conditie wil verbeteren of een betere fietsprestatie wil neerzetten. Er is maar één manier om echt af te slanken en dat is door veel calorieën te verbruiken. Per les verbrand je tussen de 400 en 900 kcal, wat uitzonderlijk hoog is! Daardoor verdwijnt het vet op de buik, billen en benen ook zo snel. De kracht van RPM ligt in zijn eenvoud en effectiviteit. Bovendien staat RPM voor veiligheid en kwaliteit en een uitgekende lesopbouw, wat maakt dat de lessen ook voor sporters heel effectief zijn. En: het is een echt rockconcert op wielen!



Het Bodypump-programma bestaat uit een revolutionaire fitnessworkout met behulp van een stang en gewichten waarin alle spiergroepen gebruikt worden. Er worden veel herhalingen gemaakt met relatief weinig gewicht. Bodypump is fitness op muziek. Tijdens de training komen alle spiergroepen uitgebreid aan bod. De intensiteit kan je zelf bepalen door de gewichten aan je stang te veranderen. De training is gericht op spierversterking, afslanken en behoud van spiermassa. De combinatie van een hoog energieverbruik en het versterken van de spieren maakt het een ideale training om snel "in shape" te komen. Bodypump is voor iedereen geschikt. Het gewicht op de stang kan immers van 2 tot meer dan 30kg variëren. Het programma is bovendien geschikt voor zowel mannen als vrouwen.



Bodycombat is een groepsles op basis van bewegingen uit verschillende vechtsporten, waaronder boksen, karate en Tai Chi. Dit betekent niet alleen dat intensieve en explosieve, maar ook rustige en ontspannen bewegingen worden uitgevoerd, gericht op evenwicht, concentratie en coördinatie. De combinatie van vechtbewegingen en fantastische muziek zorgt voor zowel een lichamelijke als een mentale uitdaging. Een team van experts op het gebied van fitness, vechtsport en biomechanica is verantwoordelijk voor de kwaliteit en de inhoud van het programma. Daarom is dit vechtsportprogramma nog steeds even populair. Bodycombat is geschikt voor deelnemers van ieder niveau, leeftijd en geslacht. Het programma biedt voldoende opties om op eigen niveau mee te kunnen doen. Ervaring op het gebied van vechtsport is niet nodig. Alle bewegingen worden in iedere les opnieuw uitgelegd en er wordt veel aandacht besteed aan veiligheid en techniek.



Zumba betekent letterlijk "snel bewegen en lol hebben". Zumba is leuk! Naar de Zumba gaan samen met mijn vrienden en collega's voelt elke keer opnieuw aan als een leuk feestje bouwen. Het gevoel dat je krijgt terwijl je Zumba doet, wordt een verslaving! Zumba is makkelijk! De danspasjes zijn zo makkelijk dat u onmiddellijk kan meedoen. Zowel vrouwen als mannen. Zumba is anders! De klassieke fitness- en groepslessen die worden gegeven, bevatten vaak een reeks van bewegingen die telkens herhaald worden. Al gauw leidt deze herhaling - al dan niet in een verschillende frequentie - tot verveling. Het dynamische Zumba Fitness-programma biedt heel wat variatie en de afwisseling tussen de snellere en tragere nummers geven je de kans om even te recupereren.



Met een stel drumstokken op een zitbal meppen, het zou wel eens de opvolger kunnen worden van Zumba. Drums Alive wordt aangekondigd als de nieuwe fitnessrage van 2010. Naarmate liedjes vorderen, worden de 'pasjes' moeilijker. Een keer op je eigen bal kloppen, dan op die van je burens, intussen van het ene op het andere been springen. De conditie trouwens ook. Na een kwartiertje is iedereen al goed aan het zweten. In elk geval een aanrader voor de winter die eraan komt! Wij gaan er alvast mee starten. Hou u mail of het infobord in de gaten. Zodra er meer nieuws is laten we het je weten!



ZAGERIJSTRAAT 4 - 2500 LIER - TEL: 03 480 47 72

Zondag 28 november open deur groepslessen Time Release

van 09.00h tot 17.00h! Kom gezellig langs!

Kom naar de OPEN DAG!

Alle lessen worden gegeven door topinstructeurs!

Maak kennis met onze moderne en gezellige club en proef GRATIS EN VRIJBLIJVEND zoveel groepslessen als je wil!

OPENINGSUREN:

MA, DI, DO, VRIJ: 10.00H-22.00H
& WOE: 13.00H-22.00H

Actieprogramma:

09.00h	Drums Alive
10.00h	Techniek RPM
10.15h	RPM (50 fietsen)
11.15h	Techniek Bodypump
11.30h	Bodypump
12.30h	PAUZE
13.30h	Techniek Bodycombat (kussens)
14.00h	Bodycombat
15.00h	Drums Alive
16.00h	Techniek RPM
16.15h	RPM (50 fietsen)
17.00h	EINDE

TELEFONISCH RESERVEREN VERPLICHT



BON

Voor elke deelnemer gratis 1 AA sportwater.

ZAGERIJSTRAAT 4 - 2500 LIER - TEL: 03 480 47 72