

GROEPSLESROOSTER

VANAF 1 september 2020

Grote Studio

RPM Studio

PT Studio

Uitleg van de groepslessen bij TRAINSMART

CROSS BOXING

Cross Boxing is de Next-level trainingsmethode en is gemixt, pittig, (in)spannend, uitdagend en is daarmee uitermate geschikt voor mannen en (stoere) vrouwen. Bij deze unieke training is er geen sprake van fysiek contact. Het is de perfecte workout voor iedereen, nu en in de toekomst. Are you ready for the next level?!

LES MILLS BODYPUMP

BODYPUMP™ is de originele barbell les die je hele lichaam versterkt. Dit programma van 45 (60) minuten daagt al je belangrijke spiergroepen uit met behulp van de beste krachtoefeningen. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtskeuze inspireren je om de resultaten te behalen waar je naar streeft - en snel! Zoals bij alle andere Les Mills programma's, wordt een les elke 3 maanden vernieuwd met nieuwe muziek en nieuwe choreografie.

LES MILLS BODYCOMBAT

BODYCOMBAT™ is een toffe high-energy workout, geïnspireerd op oosterse vechtsporten met bewegingen uit karate, taekwondo, kung fu, kickboxing en tai chi. In no-time krijg je een geweldige conditie en word je sterker. Je vecht tegen een denkbeeldige tegenstander en je doet geen moeilijke bewegingen. Stress en spanningen lossen als sneeuw voor de zon op en aan het einde voel je je een echte kampioen!

LES MILLS CXWORX

In een CXWORX™ les zitten alle ingrediënten voor een sterker lichaam en een slanke taille. Met een sterke core word je sterker in alle dingen die je doet – het is de lijm die alle lichaamsdelen met elkaar verbindt. Bij CXWORX krijg je ook oefeningen voor stevigere heupen, billen en onderrug. Alle oefeningen in CXWORX hebben opties, dus het is uitdagend maar ook haalbaar voor je eigen fitnessniveau. Bij CXWORX gebruik je niet alleen je eigen lichaamsgewicht, maar ook weerstandsbanden en gewichtsschijven.

LES MILLS BODYATTACK

BODYATTACK™ is een intens fitnessprogramma met bewegingen voor zowel beginners als gevorderden. We combineren atletische bewegingen met krachtoefeningen, zodat je je hele lichaam traint. De instructeur leidt je door de workout en motiveert je als je dat nodig hebt. BODYATTACK daagt je grenzen op een positieve manier uit en je boekt snel resultaten. Wedden dat je verslaafd raakt aan BODYATTACK?

LES MILLS BODYBALANCE

Bij BODYBALANCE™ kun je genieten van bewegingen uit yoga, tai chi en pilates. Het is je persoonlijke time-out van het dagelijks leven en zorgt voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Je doet eenvoudige en veilige yoga bewegingen om je hele lichaam sterker en flexibeler te maken. Het controleren van je ademhaling is onderdeel van alle bewegingen en de instructeur geeft altijd opties voor beginnende deelnemers.

Als je nog nooit aan yoga hebt gedaan, dan is BODYBALANCE een geweldige kennismaking met deze discipline en een goede aanvulling op alle andere sporten. De variatie in BODYBALANCE zorgt ervoor dat ook mensen die al bekend zijn met yoga erg genieten van het programma.

LES MILLS GRIT

LES MILLS GRIT™ Strength is een high-intensity interval training van 30 minuten. Je wordt tot het uiterste gepusht en verder! Je traint met een halter, gewichtsschijven en je eigen lichaamsgewicht.

Les Mills GRIT™ Athletic is een High-Intensity Interval Training (HIIT) van 30 minuten. Het is een workout waarbij je je conditie kunt verbeteren. Ontworpen om je te laten presteren als een atleet.

Bij zowel GRIT™ Strength als GRIT™ Athletic ontvang je maximale persoonlijke aandacht omdat je in een kleine groep traint. Met de coach die samen met jou op de workout vloer meetraint en die jou en het team motiveert, zul je versteld staan van hoe hard je kunt trainen.

LES MILLS RPM

RPM™ is een indoor cycling les op het ritme van motiverende muziek. Je verbrandt veel calorieën en je wordt snel fit. RPM is gebaseerd op wielrennen en bestaat uit een aantal beklimmingen en sprints. Je bepaalt zelf de intensiteit van je workout met een weerstandsknop op de fietsen je pedaalsnelheid. Zo kun je de trainingsintensiteit na een tijdje verhogen. Instructeurs doen alle basis fietsbewegingen voor, zoals staand fietsen, in het zadel zitten, het veranderen van de handposities, snelheid verhogen en verminderen. Na een RPM les voel je je helemaal voldaan!

LES MILLS sprint

LES MILLS SPRINT™ is High Intensity Interval Training (HIIT) op de fiets. Het is een intense hard style training. Geen lange ritten, maar 30 minuten HIIT knallen. Omdat de workout kort is, word je uitgedaagd om het maximale uit jezelf te halen. Je boekt snel resultaten met een minimale belasting op de gewrichten. Intensiteitspieken worden afgewisseld met pauzes.