

# BBB

## Wat is BBB?

BBB is een spierversterkende groepsles op muziek. Door BBB neemt uw spiermassa toe en brengt u uw hele lichaam in vorm. Als u deze les 6 weken lang twee keer per week volgt behaalt u al resultaat.

## Welke spieren traint u met BBB?

U traint met deze les uw buik, billen en benen.

## Is BBB een zware les?

Tijdens de les wordt er gebruik gemaakt van lichte gewichtjes, elastiek, een stang of een dynaband. De deelnemers zijn vrij in hun keuze om attributen te gebruiken.

## Hoe ziet een BBB les eruit?

De les begint met een warming up in de vorm van aerobics, gevolgd door een serie kracht oefeningen voor buik, billen en benen. De les wordt afgesloten met een cooling down, waarin alle gebruikte spieren gestretcht worden.

## Voor wie is BBB een geschikt les?

BBB is geschikt voor iedereen met een matige tot goede conditie. De les is eenvoudig van aard en hierdoor gemakkelijk te volgen.

