

CrossVital

Wat is CrossVital?

CrossVital is een groepsles waarbij je oefeningen voor het hele lichaam uitvoert. Dit zijn oefeningen waarbij losse materialen worden gebruikt. Deze les vindt plaats in de aerobic zaal. Na elke oefening krijg je weinig rust, waardoor je ook meteen je conditie traint.

Wat is de intensiteit?

De intensiteit van deze les ligt vrij hoog. Doordat snel van oefeningen gewisseld wordt, worden zowel kracht en conditie getraind. U kunt de intensiteit bepalen door het gebruik van materialen.

Voor wie is deze les geschikt?

Deze les is geschikt voor zowel mannen en vrouwen met een matige tot goede conditie.

