SPINNING

Tijdens een groepsles spinning verleg je elke keer je eigen finish. Muziek aan, licht uit: tijd voor klimmen, sprinten en kilometers maken. Stap op de fiets en werk op je eigen niveau aan je conditie en uithoudingsvermogen en verbrandt bergen calorieën terwijl je plezier maakt.

Na de les kan je een 'tien-beurtenkaart' aanschaffen indien je wenst in te schrijven voor de lessenreeks. Als Femma-lid kan dit aan de voordeelprijs van €75. Graag vooraf inschrijven bij Renild Van Laer renildvanlaer@hotmail.com of 014 85 16 19. Wens je niet in te schrijven na de kennismakingsles dan betaal je € 9,5 voor deze les.

CALLANETICS

Callanetics is de les bij uitstek voor de versteviging van je spieren en ter verbetering van je lichaamshouding. Bij callanetics worden spierverstevigende oefeningen gedaan, zowel staand als op de grond. De gebruikte oefeningen zijn vooral gericht op de dieper liggende spieren van de buik, billen, benen en rug. Met gerichte oefeningen wordt de basisspanning in de spieren vergroot. Rek- en ontspanningsoefeningen maken de spieren daarnaast soepel en sterk en bevorderen de lenigheid van je lichaam.

YOGA

Yoga is een filosofie uit India en bestaat uit verschillende onderdelen. De meesten onder ons kennen alleen het fysieke aspect ervanmet name de verschillende houdingen. Yoga is echter veel meer, het is eigenlijk een levenshouding. Naast het flexibeler maken van je lichaam, helpt het ook om meer rust in jezelf te vinden. Het is een stukje mindfulness. In de yogalessen word je verondersteld in het moment te blijven en je te focussen op je ademhaling. Alles wat je tijdens een yogales leert, is ook van grote waarde in het dagelijks leven. De lessenreeks is geschikt voor beginners van alle leeftijden die in een fijne groep kennis willen maken met yoga.

ZUMBA EN DANCE

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50 nummers en Latijns-Amerikaans geïnspireerde muziek zoals merengue, salsa, chachacha, cumbia, reggaeton, belly dance, flamenco, tango, samba, calypso,… Leuke hedendaagse beats in combinatie met Latijns- exotische ritmes en gemakkelijke maar effectieve bewegingen maken Zumba tot een groot succes voor wie graag danst en beweegt. Het doel is simpel: dansen en sporten zonder dat je jezelf uit de zetel moet slepen, een sport die effectief is en waar je veel van houdt! Door de lessen Zumba & Dance bereik je op langere termijn resultaten zoals meer spieropbouw, meer energie, meer zelfvertrouwen, meer vrienden,… De muziek, naar de les komen en de resultaten die je aan je eigen lichaam ondervindt, werken verslavend.

BBB

Doe mee met onze boeiende BBB-lessenreeks en werk aan een sterker lichaam, strakkere billen en buikspieren. Tijdens de workout doe je allerhande oefeningen die zowel spierkracht opbouwen als je conditie verbeteren. Klaar om te trainen voor een gezondere en zelfverzekerde "versie van jezelf".

Fat burn step
Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa's calorieën! Door de afwisselende intensiteit waarbij men vooral traint op het vetverbrandingsniveau wordt de conditie aangescherpt / opgebouwd en worden de spieren verstevigd.

Bodymix
Bodymix is een groepsles op muziek waarbij een mix van alle groepstrainingen wordt aangeboden. Er wordt tijdens de workout begonnen met conditietraining en aerobics, waarna spierverstevigende oefeningen worden gegeven. Natuurlijk worden ook de buikspieren niet vergeten. Voor iedereen die van variatie houdt, is dit een ideale les om uw lichaam en geest een fit gevoel te geven.

Qi gong
Qi gong is één van de belangrijke pijlers van de eeuwenoude, traditionele Chinese geneeskunde met als doel het bevorderen van de algemene gezondheid. Het is een bewegingskunst die door middel van trage, vloeiende bewegingen streeft naar eenheid en harmonie, zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal. Door regelmatig te oefenen raak je steeds meer vertrouwd met je eigen energie (Qi). Dat bevordert niet alleen de gezondheid en vitaliteit maar heeft ook een verdiepend en ontspannend effect op lichaam en geest.

Kleuterturnen
Rennen, klimmen, dansen, lachen, springen… Kinderen het plezier van sporten en bewegen laten ontdekken is een prioriteit tijdens onze lessen kleuterturnen. Al spelend ontdekken ze hoe leuk bewegen kan zijn, ontwikkelen ze hun motoriek en coördinatie, leren ze heel wat sociale vaardigheden, maken ze vriendjes en wat nog het allerbelangrijkste is… beleven ze veel plezier.

Aquafitness
Onze aquagymlessen bieden een verfrissende draai aan traditionele oefenroutines. Door oefeningen uit te voeren in het water profiteren deelnemers van verminderde impact op gewrichten en verhoogde weerstand voor spieropbouw. Trek dat badpak aan en spring in het water!

Volleybal
Zaalvolleybal is de sport waarbij snelheid en strategie samenkomen. Het draait niet alleen om krachtige smashes, maar ook om slimme tactieken en perfecte passes. Goed samenwerken om de bal over het net te krijgen en de tegenstander proberen te verrassen met onverwachte zetten dat is waar het om draait. Of je nu verdedigt, serveert of aanvalt, elke seconde telt. Het is een dynamische sport die je energie en focus op de proef stelt, en elke wedstrijd is een nieuwe uitdaging!

Fietsen
Kom meefietsen in een toffe groep tijdens onze wekelijkse fietstochten. Verken schilderachtige routes terwijl jullie lachen, bijpraten en genieten van de buitenlucht.