



## BODYPUMP

Dé originele barbell les waar je alle spieren traint om sterker te worden en je lichaam strakker en slanker te maken. Be stronger!

**60**  
MINUTEN

**KRACHT:**  
veel herhalingen met weerstand van (lichte) gewichten.



GEMIDDELD  
**560**  
CALORIEËN

Barbell  
Gewichten  
Verstelbare step

- ✓ Meer kracht
- ✓ Word slank en strak
- ✓ Train alle spieren



## BODYBALANCE

Een Yoga, Tai Chi en Pilates geïnspireerde workout waar je flexibeler, sterker en kalmer wordt en tot jezelf komt. Breng je lichaam in balans.

**55**  
MINUTEN

**FLEXIBILITEIT EN KRACHT:**  
geïnspireerd op yoga, tai chi en pilates.



GEMIDDELD  
**390**  
CALORIEËN

Yogamat

- ✓ Meer flexibiliteit
- ✓ Voel je kalm en relaxt
- ✓ Meer kracht



## BODYCOMBAT

Een uitdagende high-energy workout, geïnspireerd door Martial Arts, waar je in no-time je conditie verbetert en sterker wordt. Stay with the fight!

**55**  
MINUTEN

**CARDIO:**  
geïnspireerd op Martial Arts.



GEMIDDELD  
**740**  
CALORIEËN



- ✓ Meer kracht
- ✓ Word fitter
- ✓ Train je hele lichaam



## tone

Een mix van cardio-, kracht- en coretraining om je hele lichaam te trainen. Verbrand calorieën, bouw kracht en conditie op en verbeter je flexibiliteit en balans.

**45**  
MINUTEN

**CARDIO, KRACHT, CORE EN FLEXIBILITEIT**



GEMIDDELD  
**420**  
CALORIEËN

Weerstandsband  
Gewichten

- ✓ Verhoog energie
- ✓ Word slank en strak
- ✓ Voel je fit en gezond



## sprint

Deze hard-style training daagt je uit om het maximale te geven en zo snelle resultaten te halen op de fiets met minimale belasting op je gewrichten!

**30**  
MINUTEN

**HIGH INTENSITY  
INTERVAL TRAINING:**  
Op de fiets.



GEMIDDELD  
**450**  
CALORIEËN

Indoor Bike

- ✓ Hoge intensiteit
- ✓ Snelle resultaten
- ✓ Verbeter je doelen



## RPM

Een indoor cycling les gebaseerd op wielrennen, beklimmingen en sprints. Bepaal zelf de intensiteit met de weerstandknop. Word fit en verbrand veel calorieën!

**45**  
MINUTEN

**CARDIO:**  
peak training.



GEMIDDELD  
**675**  
CALORIEËN

Indoor Bike

- ✓ Word fitter
- ✓ Word slanker
- ✓ Verbrand calorieën



## GRIT | STRENGTH

Een high-intensity interval training die je tot het uiterste pusht en je met krachtoefeningen super snel, super fit maakt! Verbaas jezelf met 'hoe hard je kunt werken!'

**30**  
MINUTEN

**HIGH INTENSITY  
INTERVAL TRAINING:**  
Op basis van  
krachtoefeningen.



GEMIDDELD  
**400**  
CALORIEËN

Barbell  
Gewichten

- ✓ Meer kracht
- ✓ Strakkere spieren
- ✓ Alles in 30 minuten



## CXWORX

Dit is dé basis voor iedereen. Maak je core sterker en verbeter je houding. Alle ingrediënten voor een sterker lichaam en een strakkere taille.

**30**  
MINUTEN

**KRACHT:**  
gericht op core  
en houding.



GEMIDDELD  
**210**  
CALORIEËN

Weerstandsband  
Gewichten

- ✓ Meer core-kracht
- ✓ Strakkere buik, billen en benen
- ✓ Verbeterde houding