

Groepslessen bij Vrouwfit

Groepsles	Duur	Korte uitleg
Barre-Shape	60 min.	Een op ballet geïnspireerde groepsles waarbij je je hele lichaam vormt en versterkt. De les begint met een warm-up, gevolgd door een reeks van cardio oefeningen waarbij je gaat opbouwen naar een cardio piek. Vervolgens ga je aan je kracht werken, hierbij worden soms lichte handgewichtjes gebruikt. Als afronding wordt er ook de full body getraind. Kortom, een heerlijke les om kracht en uithoudingsvermogen te trainen. Deze les is prima voor beginners.
BBB	60 min.	Een les waarbij benen, billen en buik wordt getraind, maar hierbij worden geen zware gewichten gebruikt. De aerobic les start met een low impact choreografie. Vervolgd door spierversterkende oefeningen die goed zijn voor je hele lichaam. De oefeningen worden uitgevoerd met behulp van onder meer gewichten, elastieken en andere fitnessattributen. Deze les is prima voor beginners.
Bodyshape	60 min.	Een les waarbij het volledige lichaam getraind wordt, maar hierbij worden geen zware gewichten gebruikt. De aerobic les start met een low impact choreografie. Vervolgd door spierversterkende oefeningen die goed zijn voor je hele lichaam. De oefeningen worden uitgevoerd met behulp van onder meer gewichten, elastieken en andere fitnessattributen. Deze les is prima voor beginners.
Bootycamp	60 min.	Een intensieve les waarbij gebruik gemaakt wordt van verschillende hulpmiddelen, zoals gewichten, een step en een weerstandsband. Het is een ideale les om zowel uithoudingsvermogen als je spierkracht te verbeteren. Waar de klassieke bootcamp zich focust op het gehele lichaam, zal de bootycamp les zich vooral bezighouden met het trainen van de billen en benen. Deze les is prima voor beginners.
Bootyfit	30 min.	Hierbij train je voornamelijk je billen en benen (lower body training). De les zit vol met spierversterkende oefeningen voor je billen en benen en bevat dus geen moeilijke choreografie. De oefeningen worden vooral uitgevoerd met de een weerstandsband. Deze les is prima voor beginners.
Bootyfit-HIIT	60 min.	Een groepsles die twee 30 minuten lessen samen combineert tot één effectieve full body les: Bootyfit & HIIT! Deze les is prima voor beginners.
BRN®	45 min.	De ultieme Bodyshape workout! Met behulp van de BRN-sticks zul je tot 33% meer calorieën verbranden ten opzichte van andere Bodyshape workouts. De

		BRN-sticks zijn gevuld met grit. Dit grit moet van kant naar kant bewegen, waardoor het zogenoemde 'reactive impact' ontstaat. Jouw lichaam moet harder werken om de balans te behouden, waardoor jij meer calorieën verbrandt en meer spieren traint. Deze les is prima voor beginners.
ClubJoy Battle®	60 min.	Een geweldige martial arts workout op contrastrijke muziek. Technieken uit verschillende vechtsporten, zoals karate, kickboksen en kungfu, nemen je mee in een ultieme fight experience. dynamische trap- en stoottechnieken worden afgewisseld met hartslagverhogende elementen en spierversterkende oefeningen voor met name de benen. Je bent zowel fysiek als mentaal bezig. Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
ClubJoy Pilates®	60 min.	Een zeer toegankelijke training op heerlijke muziek, waarbij houding, lichaamsbewustzijn en adem voorop staan. In een serie fysieke oefeningen, die gekoppeld zijn aan de adem, werk je aan je lichaamshouding, coördinatie, kracht, stabiliteit en flexibiliteit. Het is dé coretraining die je kan zien als basis voor alle andere bewegingsvormen. Deze les is prima voor beginners.
ClubJoy Power®	60 min.	Tijdens deze les wordt geen enkele spiergroep overgeslagen. Geen complexe routines, maar een heerlijke straight forward barbell workout is wat je mag verwachten. De spieren zullen branden, maar jij laat jezelf niet meer stoppen! De opzweepende muziek motiveert jou om door te gaan en je brengt jezelf steeds weer naar een hoger niveau. Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
Core Extreme	45 min.	Onze meest intensieve core training! Een aerobic les met een high impact choreografie. Met behulp van de XCO-trainer zorg jij ervoor dat er 'reactive Impact' ontstaat en zo de beste training biedt voor je core. De XCO-trainer is één grote buis die een bewegende massa granulaat bevat. Aan het begin en aan het einde van elke beweging dit voor extra belasting van de spieren en bindweefsel door het hele lichaam. Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
Dance Mix	60 min.	Werk dansend aan je conditie! Waar de klassieke Zumba zich vooral focust op Latijns-Amerikaanse dansvormen, zal de Dance Mix les een groter aanbod hebben met meer verschillende muziek- en dansstijlen. Zodra de muziek aanslaat, gaan jouw voeten van de vloer en je armen de lucht in. De perfecte combinatie: werken aan je lichaam en plezier hebben! Deze les is prima voor beginners.

Fatburner	60 min.	Onze meest intensieve fat burn training! Een aerobic les met een high impact choreografie. Je traint het gehele lichaam en conditie en kracht worden hierbij in een snel tempo afgewisseld. Echt een groepsles waarbij je in no-time fit wordt. Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
Fitplus	60 min.	Een groepsles speciaal voor dames die net begonnen zijn met sporten of herstellende zijn van een blessure. De les heeft een lichte choreografie op leuke muziek. Er wordt niet of nauwelijks gesprongen tijdens deze les. Het hele lichaam wordt getraind. Na deze les ga je fit en energiek weer naar huis!
Hatha Yoga	60 min.	Hatha is een traditionele vorm van yoga. Er komen staande, zittende en liggende houdingen aan bod. De houdingen wisselen elkaar in een rustig tempo af en worden iets langer 'vastgehouden'. Deze lessen kunnen rustig en meditatief zijn, maar zijn soms ook fysiek en uitdagend, met een sterke nadruk op het volgen van de ademhaling. De les eindigt met de 'Savasana' waarin we lichaam en geest volledig ontspannen. Deze les is prima voor beginners.
HIIT	30 min.	HIIT staat voor: high-intensity interval training. Een cardiovasculaire trainingsstrategie waarbij je korte perioden van intense aerobic oefening combineert met minder lange herstelperioden. Het biedt een verbeterde atletische capaciteit en conditie. Een les om in een zo kort mogelijke tijd zo veel mogelijk effectiviteit uit je training te halen. Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
LXR®	30 min.	Onze meest intensieve functionele krachttraining! De les daagt al je belangrijke spiergroepen uit met behulp van de beste krachtoefeningen en de LXR-fitness-bag (een soort tas dat een bepaald gewicht bevat). Je voert functionele bewegingen uit zoals; squats, lunges, presses, swings en hipbridges. Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
Pilates	60 min.	Een ontwikkelde les met een unieke serie fysieke oefeningen die helpen bij het verbeteren van de houding, coördinatie, balans, kracht, flexibiliteit en ademhaling. Bij deze les wordt de kracht vooral uit je core gehaald. Ook voor het herstel van blessures of bij bijvoorbeeld rugklachten is Pilates bij uitstek geschikt omdat je heel gecontroleerd je spieren traint. Deze les is prima voor beginners.
Pilates-Shape	60 min.	Een groepsles die twee populaire lessen samen combineert tot één effectieve full body les: Pilates & Bodyshape! Een les voor als je sterker wilt worden, maar zonder het gebruik van zware gewichten, moeilijke choreografie en snelle muziek. De oefeningen worden uitgevoerd met je eigen

		lichaamsgewicht en ook een weerstandsband. Deze les is prima voor beginners.
Power Yoga	60 min.	Power Yoga is een krachttraining vorm van yoga. Een combinatie van ontspannen en fysieke inspanning. Het zorgt voor innerlijke rust en het biedt ook nog eens veel lichamelijke voordelen. Supersterk worden op een rustige en gecontroleerde manier. Je voelt je na een les beter in je lichaam en weer vol energie. Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
Seniorenfit	30 min.	Een speciale groepsles voor senioren. Bij deze les gaat het om bewegen op een veilige en actieve manier. Geen moeilijke choreografie en met elke blessure wordt rekening mee gehouden. Alles op een rustig tempo zodat iedereen goed mee kan doen en er wordt regelmatig een korte drink pauze genomen. Deze les is toegankelijk voor iedereen van boven de 60 jaar oud.
Shape Cycle	45 min.	Een groepsles die twee cardio lessen samen combineert tot één effectieve full body les: BRN & Spinning! Een groepsles die spinning tot een hoger niveau brengt. De gehele les wordt op een spinningfiets gedaan. Waarbij lower body (spinning) wordt afgewisseld met upper body (BRN). Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
Spinning	60 min.	Een les die volledig gegeven wordt op een spinningfiets, gebaseerd op wielrennen. Een knallend uur dat bestaat uit beklimmingen en sprints. De instructrice doet alle basis fietsbewegingen voor, zoals staand fietsen, het veranderen van handposities weerstand verhogen en snelheid aangeven. Maar gekke twists, zoals push-ups op het stuur, kunnen ook zeker voorkomen. De muziek en leuke oefeningen van de instructrice zullen ervoor zorgen dat het uur zo voorbijvliegt! Deze les is prima voor beginners.
Steps	60 min.	Onze meest intensieve step-aerobic les! Een Bodyshape les waarbij gebruik gemaakt wordt van een step. Dit is een in de hoogte verstelbaar bankje. Op de maat van de muziek voer je verschillende oefeningen uit. Op het ritme van de muziek stap je het bankje op en af, of spring je er zelfs overheen. Deze les is prima voor beginners.
Vinyasa Flow Yoga	60 min.	Vinyasa Flow is een dynamische vorm van yoga. Op het moment de meest voorkomende yogastijl. Je kunt het zien als coördinatie van een flow van bepaalde houdingen op de beweging van de ademhaling. Je flowt als het ware van de ene naar de andere houding in een sequence. Deze les is prima voor beginners.

Yin Yoga	60 min.	Yin is een traditionele vorm van yoga. Hierbij blijf je een aantal minuten in een bepaalde houding met een aandachtsgebied waarbij er bepaalde spiergroep wordt gebruikt. Het laat je lichaam op bepaalde momenten goed aanspannen en erna goed ontspannen. Deze les is s' ochtends effectief om van de ontspanning weer energie te krijgen voor de dag, maar ook prettig om s'avonds te volgen om erna heerlijk te kunnen slapen. Deze les is prima voor beginners.
Yoga	60 min.	Een les die zich niet vasthoudt aan één traditionele vorm van Yoga. Ademhaling en ontspanning zijn de belangrijkste elementen in deze les. Je neemt verschillende houdingen aan in een rustig tempo. Tevens wordt er aandacht gegeven aan het versterken en het soepel houden van de spieren. Deze les is prima voor beginners.
Yoga Easy	60 min.	Een les die zich niet vasthoudt aan één traditionele vorm van Yoga. Deze les neemt vooral voorkeur aan de rustige yoga stijlen en is zo voor iedereen toegankelijk. Ademhaling en ontspanning zijn de belangrijkste elementen in deze les. Je neemt verschillende houdingen aan in een rustig tempo. Tevens wordt er aandacht gegeven aan het versterken en het soepel houden van de spieren. Deze les is prima voor beginners.
Yoga-Pilates	60 min.	Een les voor als je de voordelen van zowel de pilates als yoga samen in één les wilt ervaren. Hier komen zowel yoga als pilates oefeningen aanbod. Ervaar een combinatie van ontspanning en fysieke inspanning. Deze les is prima voor beginners.
Zumba	60 min.	Een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans; zoals de salsa, merengue, axé, samba en cumbia. Bij zumba worden fitnessoefeningen op muziek gedaan, dit is te vergelijken met aerobics. Het is makkelijk te volgen, geen moeilijke choreografie en je hoeft niets te onthouden. Heerlijke muziek, en simpele pasjes zorgen ervoor dat het uur voorbijvliegt! Deze les is prima voor beginners.

Let op;

Niet elke groepsles wordt op elke Vrouwfit locatie gegeven, kijk dus altijd goed naar het lesrooster, de Vrouwfit app geeft altijd het juiste rooster aan. Er kunnen altijd roosterwijzigingen plaatsvinden, bijvoorbeeld als een les niet populair genoeg is, kan deze na een tijd van het rooster afgehaald worden. Sommige lessen worden alleen maar voor bepaalde periodes gegeven of worden gebruikt als inval les. Wil je meer weten over de groepslessen kan je altijd terecht bij onze fitness- en groepsles instructeurs.