

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.	Het is een dynamische aerobic groepsles die benen, billen en buik traint. Tijdens deze les worden deze grote spiergroepen aangesproken, wat resulteert in een verhoogde hartslag, versterking van het hart en de longen, en een toename van de verbranding. Net als bij onze andere aerobiclessen wordt BBB uitgevoerd op het ritme van de muziek. De oefeningen worden uitgevoerd met behulp van onder meer gewichten, elastieken en andere fitnessattributen. BBB is een gemiddeld zware groepsles die perfect is voor dans- en muzikliefhebbers. Houd er rekening mee dat de les minder geschikt is als je last hebt van blessures, gezien de mogelijkheid van draaiingen en springbewegingen.
Bodyshape	60 min.	Het is een dynamische aerobic groepsles die het hele lichaam traint. Tijdens deze les worden de grote spiergroepen aangesproken, wat resulteert in een verhoogde hartslag, versterking van het hart en de longen, en een toename van de verbranding. Net als bij onze andere aerobiclessen wordt Bodyshape uitgevoerd op het ritme van de muziek. De oefeningen worden uitgevoerd met behulp van onder meer gewichten, elastieken en andere fitnessattributen. Bodyshape is een gemiddeld zware groepsles die perfect is voor dans- en muzikliefhebbers. Houd er rekening mee dat de les minder geschikt is als je last hebt van blessures, gezien de mogelijkheid van draaiingen en springbewegingen.
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.

Boxing	60 min.	Onze Boxing les bij Vrouwfit is gericht op diverse aspecten die te maken hebben met boksen, en de les wordt uitgevoerd met bokshandschoenen aan. Naast het aanleren van basis bokstechnieken en verschillende stoottechnieken, omvat de les ook spiertraining voor benen en buik, en wordt er aandacht besteed aan je conditie door middel van gevarieerde fitness oefeningen en intervaltraining. 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.
BRN-Mix	60 min.	BRN-Mix is een vrije interpretatie van de BRN® lesstijl. In deze les volgt de instructeur niet strikt de vooraf bepaalde les van de BRN®, maar heeft ze volledige vrijheid om zelf te kiezen welke oefeningen worden uitgevoerd en op welke muziek. Deze les vertoont gelijkenissen met een Bodyshape les, maar wordt intensiever gemaakt door het gebruik van BRN-sticks. 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 spierverstevigende 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 opzwepende 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 aangaat, 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.
Easy Flow	60 min.	Een van onze meest toegankelijke groepslessen. Easy Flow is een uitgebalanceerde yogavorm. Het helpt je niet alleen je spierkracht en flexibiliteit te vergroten, maar ook je concentratie te verbeteren en naar je lichaam te luisteren. Tijdens de lessen besteden we veel aandacht aan de correcte opbouw van elke houding, en bieden we opties aan om de oefeningen aan te passen aan jouw lichaam. Deze les is ideaal voor beginners, mensen met blessures, ouderen, pas bevallen vrouwen, of wanneer je vermoeid bent.
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!
Freestyle Power	60 min.	Freestyle Power is een vrije interpretatie van de ClubJoy Power® les. In deze les volgt de instructeur niet strikt de vooraf bepaalde les van de ClubJoy Power®, maar heeft ze volledige vrijheid om zelf te kiezen welke oefeningen worden uitgevoerd en op welke muziek. Wel zullen de volgorde van spiergroepen worden aangehouden. Deze les kan pittig zijn voor beginners maar is zeker het proberen waard!
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!

HIIT-Boxing	30 min.	In deze 30 minuten durende workout gaan we aan de slag met bokstechnieken en intensieve intervaltraining om je hartslag te verhogen en je spieren te versterken. Tijdens de les leer je de basis van het boksen, zoals stoten en verdedigen, terwijl je ook meedoet aan uitdagende HIIT-oefeningen. We wisselen af tussen boksbewegingen, snel voetenwerk, trapstechnieken en spierversterkende oefeningen om je een complete en gevarieerde training te bieden. 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!
Release Party	-	De release party-lessen vinden plaats aan het begin van een nieuw kwartaal bij onze kwartaallessen. Gedurende drie maanden blijft een kwartaalles trouw aan dezelfde release, zoals Power, Battle of de BRN-lessen. Tijdens de release party wordt voor het eerst de nieuwste les van het aankomende kwartaal geïntroduceerd, met extra aandacht voor technische uitleg. Dit is een ideale gelegenheid voor beginners om in te stappen. Bovendien wordt de release party altijd gevierd als een extra groot feest!
Seniorenfit	30 min.	Een van onze meest toegankelijke groepslessen. 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 55 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.
Steps & Shape	60 min.	De ultieme workout met behulp van een step om zowel conditie te verbeteren en vet te verbranden. Een intervaltraining waar bij de step choreografie wordt afgewisseld met spierversterkende oefeningen. De perfecte training voor het gehele lichaam met behulp van een step, gewichten, elastieken en andere fitnessattributen. De eerste helft van de les wordt uitgevoerd met de step en de tweede helft is zonder step. Deze les is prima voor beginners.
Total Fit Senior	60 min.	Een van onze meest toegankelijke groepslessen. 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. Deze les is toegankelijk voor iedereen van boven de 55 jaar oud.
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 aandachtsgedebied 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 volgens 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.
Zwanger & Shape Fitness	60 min.	Het biedt een veilige en begeleide trainingservaring tijdens je zwangerschap, onder deskundige begeleiding van onze gecertificeerde zwangerschapsdocenten. Deze groepsles combineert de voordelen van gezamenlijk sporten met effectieve spierversterkende oefeningen, waarbij je elastieken, gewichten en fitnessapparatuur wordt gebruikt. Het beoefenen van sport tijdens je zwangerschap heeft tal van voordelen, zoals het voorkomen van bekken- en rugklachten, het behouden van energie en vitaliteit, en het bevorderen van een sneller herstel na de bevalling.

Let op:

Niet elke groepsles wordt op elke Vrouwfit-locatie aangeboden. Sommige lessen vinden alleen plaats gedurende specifieke periodes, dienen als invallessen, of worden op bepaalde locaties niet gegeven vanwege het ontbreken van het juiste fitnessmateriaal. Met andere woorden, niet alle lessen die je hier ziet, worden overal aangeboden. Het is daarom essentieel om altijd het lesrooster in onze Vrouwfit-app te raadplegen, omdat dit het meest actuele overzicht biedt.

Hoewel we streven naar stabiliteit in het lesrooster, kunnen er toch roosterwijzigingen plaatsvinden. Bijvoorbeeld, als een les niet populair is, kan deze na enkele weken worden verwijderd, of een instructeur kan om bepaalde redenen haar reguliere lessen niet meer geven. We streven ernaar om roosterwijzigingen uiterlijk 1 week van tevoren via onze app bekend te maken.

Voor meer informatie over de groepslessen kun je altijd terecht bij onze fitness- en groepslesinstructeurs.