

# GROEPSLESSEN



Een uitdagend en effectief fietsprogramma waarin de nadruk ligt op conditieverbetering en vetverbranding.



Een spierverstevigende programma met gewichten waarin snel en effectief de spieren worden gestimuleerd.



Een doelgericht stepprogramma met een waanzinnig effect voor billen, benen, gewichtscontrole en conditie.



Een plezierige, complete en zeer gevarieerde training met een laag instapniveau voor een fitter en gezonder leven.



Een groepsfitnessprogramma gebaseerd op Oosterse ontspanningsoefeningen uit de Yoga en T'ai Chi.



Een dynamisch dansprogramma waarbij je samen met anderen swingt van Latin naar Disco en van Funk naar HipHop.