



OMSCHRIJVING GROEPSLESSEN

Basic step Verbeter je coördinatie, conditie en ritmegevoel met onze basic step-les! Met behulp van eenvoudige pasjes op de muziek, train je voor een groter uithoudingsvermogen en betere coördinatie.

Bodyburn: Zet je gehele lichaam aan het werk met de les BodyBurn! Een intensieve les met uitdagende oefeningen om je hele lichaam te trainen.

BootyBurn: Laat die benen en billen branden met de les BootyBurn! Met gevarieerde oefeningen op muziek, leg je de focus op de benen en billen.

Club power: Train je sterk met onze CLUB POWER workout! Dit is een krachttraining die met behulp van gewichten het hele lichaam sterker maakt.

Essentrics: Verbeter je kracht, houding en flexibiliteit met de Essentrics les! De les focust op het tegelijkertijd versterken en stretchen van alle spiergroepen door middel van dynamische, vloeiende bewegingen en rekoefeningen. De les is low-impact en wordt zonder gewichten uitgevoerd. Heeft onderdelen van tai-chi.

Fatburning: Werk jezelf in het zweet met onze fatburning les! Dit is een gevarieerde les met de focus op vetverbranding, met een combinatie tussen conditionele oefeningen, eenvoudige pasjes en spierversterkende oefeningen.

Flowmotion: Laat al je spanningen los met onze Flow Motion Yoga les! In deze zachte, speelse en krachtige les maak je je spanningen los. Ook versterk je je lichaam en balans, en laat je door ademhalingsoefeningen, shaken, stretches en korte meditatie jouw levensenergie stromen.

Flow yoga: Maak je geest én lichaam levendig en flexibel met Flow yoga! Bij deze actieve vorm van yoga vergroot je je spierkracht en flexibiliteit door verschillende houdingen soepel in elkaar over te laten gaan.

Funxtion Insane: Vergroot je kracht met onze uitdagende Funxtion Insane les! Dit is een circuit-training met de focus op functionele krachtoefeningen!

Hardlooptgroep: Breng je conditie op peil in de buitenlucht met onze hardlooptgroep! Loop samen met andere Lifefitters een mooi rondje van 5 tot 10 kilometer door Haarlem, en geef jouw conditie een boost!

Hatha yoga: Breng je lichaam en geest samen met onze Hatha Yoga les! Deze vorm van yoga combineert asana's (yoga-oefeningen), ademhalingsoefeningen, meditatie en ontspanning om zowel mentaal als fysiek in balans te zijn.

Pilates: Verbeter je houding en verstevig je core met pilates! Pilates is een combinatie van yoga en kracht. Hierbij gaat het om de kwaliteit van je bewegingen, wat zorgt voor een sterk, strak en flexibel lichaam.

PowerHIIT: Gooi die hartslag omhoog met onze PowerHIIT les! Dit is een High-intensity intervaltraining, met gebruik van een stang met gewichten. Deze les is zonder pasjes.

Seniorenfit: Verbeter je kracht én conditie bij de les Senioren fit, een les waarin de conditie en kracht wordt getraind met eenvoudige pasjes!

Senioren vitaal: Verbeter je kracht én balans bij de les Senioren vitaal, een afwisselende training met de focus op kracht en balans! Deze les is zonder pasjes.

Spinning: Ben jij een fietsliefhebber? Kom dan spinnen! Een indoor fietstraining waarbij conditie, vetverbranding en spierkracht aan bod komt.

Strength & conditioning: Haal het maximale uit jezelf in onze Strength & Conditioning les! In deze circuit-training verbeter jij je kracht én conditie, waardoor jij de fitste versie van jezelf wordt!

Total body: Train je gehele lichaam met de gevarieerde les Total body! Train met gewichten, elastieken & bodybars om je gehele lichaam sterker te maken. Deze les is zonder pasjes.

Total fit: Verbeter je algehele fitheid met onze choreografische les Total Fit. In deze les train je je uithoudingsvermogen, kracht, balans en stabiliteit met behulp van pasjes.

Yin yoga: Ontspan jezelf bij onze Yin Yoga les! Dit is een statische en verstillende vorm van yoga, waarbij je voor een langere tijd in één houding blijft. Ideaal om het lichaam heerlijk te ontspannen en een fysieke en mentale balans te creëren.

Zumba: Dans je fit op de maat van de muziek! Onze Zumba-les combineert opzwepende Latin-muziek met makkelijke, effectieve moves die je hele lichaam aan het werk zetten. Perfect voor iedereen die fit wil worden én plezier wil hebben.