

Lesomschrijvingen

Cardio

BodyAttack®

Deze workout zorgt wereldwijd voor de comeback van aerobics. Het ultieme interval programma voor iedereen die van een flinke uitdaging houdt. Atletisch, intensief en meeslepend.

BodyCombat®

"It's a Constant Battle to Stay in Shape!" BodyCombat combineert de motivatie en het enthousiasme van groepsfitness met de technieken en inspiratie uit de oosterse gevechtkunsten, zoals karate, boksen en tai chi.

RPM®

"Ride the Calorie Killer!" Raw Power in Motion is de volledige naam van deze ongelooflijke fietsworkout. Zo snel heb je nog nooit calorieën verbrand!

Spinning®

Een fietsworkout op stationaire Spinning-fietsen. Inspirerende muziek leidt de deelnemers over een uitdagend parcours. Deze les traint vooral het hart en de longen. Medico Vision raadt bij deze training het gebruik van een hartslagmeter aan.

BodyStep®

"A perfect butt while having fun!" Een unieke steples die zich duidelijk onderscheidt van andere stepprogramma's en de oorspronkelijke kracht van steps terugbrengt. BodyStep bestaat uit atletische bewegingen choreografeerd op de beste muziek. Effectief, gevarieerd en bovenal eenvoudig genoeg voor iedereen. Deze les is ook geschikt voor beginners.

Step & Shape

Een steptraining die ook versterkende oefeningen bevat voor het bovenlichaam.

Step-Pump Combo

Een les van een uur met een combinatie van BodyPump, voor het sterker en strakker maken van je lichaam, en BodyStep, om je vetverbranding in de hoogste versnelling te zetten.

Step Choreo

Step training verbrandt calorieën, verbetert de conditie (cardiovasculaire fitheid) en maakt de benen en billen strakker, en dat alles terwijl je plezier hebt! "Step Choreo" maakt gebruik van choreografie ("pasjes") in de workout en is daarom niet geschikt voor beginners.

Kracht

Authentic Pilates Mat

Een serie oefeningen ontwikkeld door de legendarische Joseph Pilates om spieren te versterken en te verlengen met speciale aandacht voor het "core"-gedeelte. Ook bekend als "True Pilates" of "Romana's Pilates".

Pilates 1: Deze les is voor mensen die nog nooit een Authentic Pilates les gevolgd hebben en ook voor diegene die kracht moeten opbouwen voordat ze doorstromen naar het niveau 2. Het aantal lessen dat nodig is om verder te gaan naar het volgende niveau verschilt per persoon. De resultaten zullen een grotere "core" kracht, meer flexibiliteit en betere coördinatie zijn.

Pilates 2: Een goed begrip en controle van de Beginner oefeningen zijn vereist voor het volgen van deze les. Meer dan 21 oefeningen zullen worden aangeleerd in deze les en deelnemers maken kennis met de "Flow" (het continu overgaan van één oefening naar de volgende.).

BodyPump®

"The Fastest Way to Get in Shape!" Maak kennis met de originele barbell class en je ontdekt meteen waarom BodyPump in meer dan 50 landen razend populair is. Dit is de ideale workout voor spierversterking, afslanken en behoud van spiermassa. Simpel, veilig, effectief en superfun!

Bodyshape

Weerstandsoefeningen zorgen voor een verbetering van spieruithoudingsvermogen, kracht en lichaamshouding. Geschikt voor alle fitness niveaus.

Core Training

In 30 minuten versterken van je "Core" (diepere buik-, rug, heupspieren). Deze spieren vormen de basis van je kracht. Specifieke training van deze spieren moet centraal staan in ieder succesvol trainingsprogramma! Doe mee en "work that Core!"

Yoga

Hatha Yoga

Hatha Yoga maakt gebruik van de combinatie van diepe ademhaling (pranayama) en lichaamshoudingen (asanas) om lichaam en geest in evenwicht te brengen. Ontwikkel kracht en souplesse terwijl geleerd wordt hoe zowel lichamelijke als geestelijke spanning losgelaten kunnen worden. Hatha Yoga is één van de vele

uitvoeringswijzen die yoga kent, maar is waarschijnlijk de meest bekende in het westen.

Vinyasa Yoga

Een serie van lichaamshoudingen zodanig samengesteld dat de ene houding vloeiend overloopt in de andere; een bewegende meditatie-ervaring.

Yoga Flow

Een Yoga les van 60 minuten bestaande uit één vloeiende beweging van de ene houding naar de andere.

BodyBalance®

"Get your Mind and your Body into Balance!" Deze revolutionaire training voor body en mind heeft holistische invloeden en vermengt dynamische nieuwe technieken met oosterse disciplines. BodyBalance verlicht pijn, vermindert stress en zorgt voor een betere houding en uithoudingsvermogen. Probeer het en je vindt nieuwe energie in jezelf.

Dans

Zumba®

Zumba is leuk, is anders, is effectief! Door Zumba ga je van je workout houden. Doe nu mee met het wereldwijde feest bij Medico Vision!

Salsa Aerobics

Deze Latin workout is SUPER! Renzo Poblete brengt je in no time de cha cha cha, salsa en mambo bij. Geen partner vereist.

Specialiteiten

Stretch-les

Flexibiliteit is het meest ongetrainde fitnessaspect in de sportschool maar de waarde van stretching wordt nu erkend als absoluut noodzakelijk in de fitnesswereld. Flexibiliteit en "range of motion" laten je er beter en jonger uit zien, voorkomen blessures en helpen je zelfs meer calorieën te verbranden tijdens je training. Deze les geeft je een stretch voor je hele lichaam met speciale focus op "de computerhouding" en overbelaste spieren.

Boot Camp®

Een dynamische cardiovasculaire en spierversterkende workout zonder choreografie. Hardlopen, opdrukken, crunches en touwtjespringen zijn enkele onderdelen. Wees voorbereid om alles te geven wat je in je hebt!

Bokslessen

Rick Ramsahai en Gerrald Noorden, professioneel bokstrainers, onderwijzen je in de (basis)techniek, schaduwboksen en geven conditietraining.

Kickboksen

Op zoek naar een echte "kick butt"-workout? Zoek niet verder. Kickboksen is een hele goede manier om een naast een totale lichaamsworkout ook simpele zelfverdedigingstechnieken te leren. Kickboks-fans zeggen dat de sport hen helpt zich zekerder en krachtiger te voelen.

Dus doe mee en jab, punch en kick jezelf fit.

Spinning® Klassiek

Op iedere eerste zondag van de maand wordt er een unieke Spinning-les gegeven op klassieke muziek! Instructeur: Pierre Grotens

Spinning® Classic Rock

Op iedere eerste zaterdag van de maand wordt er een Spinning-les gegeven op Rock muziek. Van Guns And Roses tot ACDC en bekende nummers uit de jaren 70 en 80! Instructeur: Niels Baarsma

TRX®

Nieuw in Nederland en een grote hit in de VS. Een training waarbij je met behulp van de TRX banden en je eigen lichaamsgewicht een volledige training krijgt. Kracht, stabiliteit en mobiliteit voor je hele lichaam en voor ieder niveau. Waarom nog apparaten gebruiken? "Make your body your machine!"

Instructeurs

Arend van Hoorn, Arjan v. Oostwaard, Billie Savage, Dennis Diem, Devon Ressa, Emanuel Buddingh, Francesco Vasami, Freek Willems, Gerrald Noorden, Ingrid Wilkes, Issam Akazim, Joey Lilipaly, Josie Sykes, Lisa Eurlings, Livia Radmanic, Miguel Almajanu, Niels Baarsma, Peter Schaur, Pierre Grotens, Raymond Laurentius, Renzo Poblete, Rick Ramsahai, Rikke Mechlenborg Rasmussen, Sinead Daly, Tamara Butter, Wouter Smit.

Groepslessenmanager:

Billie Savage
E-mail: billie@medicovision.nl