

ONZE GROEPSLESSEN UITGELICHT...

FUN & DANS	Graag wat meer Fun en/of Dans? Shake de calorieën eraf bij: Zumba, Aerodance, Drums Alive of Aquazumba.
-----------------------	---

AERODANCE	Leuke danscombinaties op stevige beats, met een hoog niveau en intensiteit.
AQUAZUMBA	Een dans-/funles in aquatopia waar bewogen wordt op een mix van Latijns-Amerikaanse muziek en hedendaagse popmuziek. (45min)
DRUMS ALIVE	Funles waarbij men met drumstokken op fitballs slaat, ritmisch en muzikaal.
ZUMBA	Fun workout geïnspireerd op verschillende dansstijlen (latin, hip hop, ...).

KRACHT	Wil je meer kracht in je lichaam? Haal het beste uit jezelf tijdens de spierversterkende lessen.
---------------	---

AQUACONTROL	Aquales op passende muziek met een focus algemene verrichtingen zoals reiken, draaien, zitten en staan.
BBB	Na een intense opwarming, dynamische buik-, billen- en borstoefeningen.
BODYPUMP	Oefeningen met barbell en gewichten om calorieën te verbranden. De snelste manier om in vorm te geraken!
BOOTY	Een fun workout met een focus op de versteviging van de ‘booty’. Ook andere spiergroepen worden aangesproken! Een uur vol kracht, zweten en springen.
CORE	Core training van 30 of 45 minuten met oefeningen voor buik-, rug- en bilspieren.
SGT MOBILITY	Training in de fitness van 30 minuten met een beperkte groep onder begeleiding van een personal coach.

YOGA	Liever onthaasten en jezelf weer in evenwicht vinden? In ons ruime aanbod aan yogastijlen, voor zowel beginners als gevorderden, vind jij de yogales die voor jou werkt.
-------------	---

ASHTANGA YOGA	Reeks van opeenvolgende houdingen die deel uitmaken van een vaste serie. (1u15)
BODYBALANCE	Efficiënte bewegingen uit yoga, tai chi en pilates.
HATHA YOGA	In deze basis-Yogales oefen je op het correct uitvoeren van de voornaamste poses.
MEDITATIE	Een 30 minuten durende les waarbij je kort tijd vrij maakt voor jezelf. Maak je bewust van ronddwalende gedachten om niet alleen je lichaam, maar ook je geest gezond te houden.
PILATES	Gecontroleerde oefeningen vanuit de buik met de juiste ademhaling en flow.
STRETCHING	Rustige, lenigmakende oefeningen om alle afvalstoffen te verwijderen.
VINYASA YOGA	Flow van krachtige yogaposes waarbij adem en beweging gesynchroniseerd worden.
YIN YOGA	Trage, helende yogaposes met fysieke, emotionele en energetische voordelen.
YOGALATES	Een flowende mix van yoga en pilates.

THE PAIN YOU FEEL TODAY
**WILL BE THE
STRENGTH**
YOU FEEL TOMORROW

ONZE GROEPSLESSEN UITGELICHT...

CONDITIE

Op zoek naar een betere conditie?
Ontdek onze conditieverbeterende lessen zoals onder meer:
Aquaburn, Beats Ride, Bodycombat, GRIT, Step
of Cycling lessen.

AQUABURN

Aquales in ondiep water met veel loop- en springoefeningen. Een conditiesessie van 45 minuten non-stop calorieën verbranden.

BEATS RIDE

Workout hard, party harder! Een 45 minuut durende cycling les die gevoed wordt door de beste beats. Of je nu beginner of gevorderde bent, je hart zal sneller gaan slaan tijdens deze workout.

BODYCOMBAT

High intensity cardio-workout geïnspireerd op vechtsporten zoals MMA, Karate en Muay Thai.

BODYSTEP

een cardio workout voor het hele lichaam waar je snel fitter van wordt. Basis steppen, net als een trap op en af lopen, zo krijg je in no-time strakkere benen en billen. We wisselen ritme en flair af met atletische bewegingen om je hele lichaam te trainen.

GRIT

Cardio high intensity interval training (HIIT) om snel superfit te worden. (30min)

STEP

Cardio workout waarin een choreografie wordt opgebouwd in blokjes, met variatie in richtingen en pasjes.

THE TRIP

Multi-peak cardio cycling les waarin we door een virtuele wereld rijden, versnellen en door bochten gaan. (45 min)

FREESTYLE CYCLING

De freestyle cycling les waar de technische aspecten van het fietsen meer in de spotlight staan in combinatie met opzwepende muziek. (45 min)

KRACHT & CONDITIE

Op zoek naar een goede mix tussen conditie en kracht?
Kom weer helemaal in top conditie met:
Aquagym, Boxing, SGT, TBW of TBW Gold.

AQUAGYM

Aquales in heerlijk ondiep warm water, voor alle spiergroepen. (45min)

BOXING

Een les waarbij er gewerkt wordt aan het verbeteren van kracht en uithouding door op tempo verschillende bokstechnieken uit te voeren.

SGT

Training in de fitness van 30 minuten met een beperkte groep onder begeleiding van een personal coach.

TBW

Total body workout voor mannen en vrouwen. (45min)

TBW GOLD

Total body workout voor mannen en vrouwen voor de gewrichtsgevoelige sporters, zonder springen, en met gecontroleerde bewegingen. (45min)

CROSSFIT

Ben jij op zoek naar een plek waar jij je thuis voelt en je doelen haalt? Kom mee trainen bij CrossFit Hangar 154. Met een professionele begeleiding haal je het maximum uit jezelf.

OLYMPICS/ GYMNASTICS

Een techniekles waar het olympisch gewichtheffen wordt geperfectioneerd.

OPEN BOX

Hangar 154 is open om vrij te komen trainen en een CrossFit coach is aanwezig voor begeleiding.

STRENGTH/ ENDURANCE

Workout waarbij de focus op explosiviteit, mobiliteit en uithouding ligt om je CrossFit prestaties te verbeteren.

TEAMWOD

Met twee of meer atleten samen werken om een WOD te voltooien. Team workouts zijn perfect om elkaar te motiveren en te trainen voor competities en challenges.

WOD

Workout of the day: een les die elke keer anders is en je helpt naar je doelstelling.



Versie 12/09/2022

Follow us:



#fitopia



@fitopia_edegem