Preston Creek Family YMCA

Groepsoefening lesbeschrijvingen

Actieve oudere volwassenen

Deze les is bedoeld voor oudere volwassenen. Hierin wordt aerobics met weinig impact gecombineerd met kracht- en flexibiliteitstraining!

Bootcamp

Deze les biedt een uitdagende workout, een combinatie van conditie-oefeningen en krachttraining.

Cardio Combo

Deze energieke les biedt een uitstekende cardioworkout, inclusief aerobics met veel en weinig impact, step, circuittraining en intervaltraining. Alle fitnessniveaus zijn van harte welkom!

Cardio Kickboxen

Deze les is ontworpen om uw hartslag omhoog te krijgen en omvat de belangrijkste trappen en stoten evenals uitdagende trap- en stootcombinaties. Alle niveaus zijn van harte welkom!

Core Express

Deze 30-minuten durende les helpt u uw buikspieren, onderrug, billen en heupen sterker te maken door een reeks van oefeningen met weinig impact. Deze nieuwe les is geschikt voor alle fitnessniveaus!

Indoor Cycling

Deze energieke les helpt u veel calorieën te verbranden en biedt u een nieuwe uitdaging!

Flex

Meer spieren en minder vet! Deze uitdagende krachttraining maakt gebruik van verstelbare halters die zijn aangepast aan uw krachtniveau. Alle niveaus zijn van harte welkom!

Pilates

Deze langzaam bewegende variant versterkt en vormt spieren, en verbetert de flexibiliteit, spierbalans en houding. Alle niveaus zijn van harte welkom!

Yoga

U gebruikt verschillende lichaamshoudingen, ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken, terwijl u uw flexibiliteit en spieren verbetert. Alle niveaus zijn van harte welkom!