

## Lesduur

55 minuten

10' warming-up  
40' Cardio (choreo)  
5' cooldown + stretch

# energico

BY FREIJA



# STEP-AEROBICS

## Omschrijving:

Step-aerobics is een cardio workout. Je traint je uithoudingsvermogen en je onderlichaam (benen, heupen en billen). De training gebeurt in groep en op opzweepende muziek. We maken een choreo van 3-6 blokken (1 blok = 32 tellen) die om de 2-3 weken zal veranderen. Iedere les wordt de choreo terug opgebouwd, dus een les missen is geen probleem. Ritme- en coördinatiegevoel zijn een plus.

## Doel:

Je verhoogt je uithoudingsvermogen, flexibiliteit, coördinatie en balans. Bij steppen stijgt je hartslag, waardoor je hart en longen aan het werk moeten. Hierdoor worden deze organen uitgedaagd en zullen op termijn sterker worden. Je verstevigt je lichaam en krijgt strakkere billen en benen.

## Doelgroep:

Voor wie wil afvallen, zijn spieren wil versterken, zich fitter en energiever wil voelen. Voor wie zijn lichaam wil verstevigen om er strakker en slanker uit te zien (Tone and Shape). Voor alle niveaus, jong en oud.

## Voordelen:

- Je swingt op en rond de step op heerlijke muziek terwijl calorieën verbrandt.
- Choreo's worden opgebouwd, je kan altijd bij de basis blijven (steppen op eigen niveau).
- Steppen is goed voor hart en longen. Deze cardio workout heeft een positief effect op hoge bloeddruk en kan de zuurstofopname verhogen bij mensen met een chronische hartaandoening.
- Steppen is goed voor je spieren. Doordat je bij steppen tegen de zwaartekracht in werkt train je je spieren, vooral het onderlichaam. En je spant je core aan om in balans te blijven. Winning!
- Steppen verbetert je balans en coördinatie.
- Je sport met een hele groep, waardoor er sociale interactie is.
- Cardiotraining verbetert je humeur, kan angst en depressie tegengaan, vermindert stress en geeft je metabolisme een boost (=vetverbranding).
- Door de energieke muziek en dansachtige bewegingen is het een echt feestje, de tijd vliegt!

## Dinsdag

20:00-21:00

Sporthal Maaseik  
Sportlaan 10  
3680 Maaseik

Spiegelzaal, direct rechts gang  
inlopen bij binnenkomst

## Donderdag

20:30-21:30 (vanaf maart 2020)

Sporthal De Borg  
Rotemerlaan 36  
3680 Neeroeteren

Spiegelzaal, eerste zaal rechts

## Prijzen:

Proefles 5,-  
Losse beurt 10,-  
10-beurtenkaart 75,- (6 maanden geldig)