

Lesduur

55 minuten

15' warming-up

25' BBB

15' cooldown

energico

BY FREIJA



BBB: BILLEN – BENEN - BUIK

Omschrijving:

BBB is een workout die zich richt de 3 belangrijkste B's van je lichaam. Je traint je billen, benen en buik. De training gebeurt in groep en op opzweepende muziek. We warmen op d.m.v. aerobics. Erna volgt een work-out met spierversterkende oefeningen waar je voornamelijk gebruik zal maken van je eigen lichaamsgewicht. We eindigen de les met een 15 minuten durende cooldown waar we naast het stretchen van het lichaam ook enkele lenigheidsoefeningen zullen doen.

Doel:

De focus ligt vooral op de de billen, benen en buik. Tijdens deze les trainen we deze 'probleem zones'. Zowel dynamische als statische oefeningen zorgen samen voor een versteviging van deze zones. Je krijgt een plattere buik, strakkere billen en sterkere beenspieren. In deze les wordt er gewerkt aan onder andere figuurcorrectie, uithoudingsvermogen van de spieren en lenigheid.

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:

- Door de variatie aan oefeningen en het gebruik van je eigen lichaamsgewicht is BBB een zeer toegankelijke groepsles.
- Deze les is uitermate geschikt als je pas start met sporten.
- De lessen variëren wekelijks om het zo interessant mogelijk te houden.
- Conditioneel is het niet zo een zware les, maar alle belangrijke spiergroepen komen wel aan bod.
- Je spieren worden krachtiger en je (spier-) uithouding verbetert. Zo zal je effectiever kunnen handelen in het dagelijks leven alsook blessures voorkomen en je zal genieten van een mobiliteitstoename van je gewrichten.

Zondag

11:00-12:00

Sporthal De Borg
Rotemerlaan 36
3680 Neeroeteren

Spiegelzaal, eerste zaal rechts

Woensdag

19:00-20:00

Sporthal Opoeteren
Schoolstraat 20
3680 Opoeteren

Prijzen:

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