

Hold beskrivelse



BodyPump

Les Mills BodyPump er en effektiv træning af hele kroppen. Muskelstyrke og udholdenheds træning. Her styrkes alle kroppens muskler, med basale øvelser som øger din forbrænding og sundhed. Her bruges vægtstænger og vægtskiver. Bodypump kan bruges som variation, eller erstatte dine ugentlige styrke trænings pas i fitness centret.

Timen er for alle uanset træningserfaring.
Varighed: 60 Min.

BodyFlow

Les Mills BodyFlow er et program inspireret af Yoga, Pilates og Tai Chi. På denne time får du en god kombination af øvelser for styrke, balance samt mødt din indre ro. BodyFlow er for dig som ønsker at øge kropsbevidstheden, reducere stress samt få en stærkere og smidigere krop.

Timen er for alle uanset træningserfaring.
Varighed: 60 Min.

BodyCombat

Les Mills BodyCombat er inspireret af karate, tai chi, boksning, capoeira og muay thai. Slag og spark er opbygget til musikken igennem timen, træningen vil derfor gavne din kondition men samtidig styrke din koordinations evne. BodyCombat er for dig som ønsker at forbedre kondition, koordination og styrket kroppen.

Timen er for alle uanset træningserfaring.
Varighed: 60 Min.

Zumba

Zumba Fitness er holdtræning baseret på dans kombineret med fitness. Dans dig glad og sund, til latin amerikanske rytmer. Stil arter som bl.a. merengue, cumbia, latin og reggaeton. Formålet med din Zumba træning er at være i bevægelse, uanset danse evner og erfaring. Derfor kan du effektivt forbrænde kalorier på denne time.

Timen er for alle uanset træningserfaring.
Varighed: 60 Min.

