

H.I.I.T. (So-Fit)

Een pittige les zonder choreografie maar wel een combinatie van conditie- en krachtoefeningen. Verschillende materialen komen aan bod zoals matjes, steps en gewichtjes.

Het voordeel van een H.I.I.T. training is dat je verschillende spiergroepen tegelijk gebruikt en dus meer vet verbrandt in minder tijd.

We gebruiken voor deze les een goede beat die zeer stimulerend werkt.

Kamagon (Beweegpunt)

Een training met een kamagon ball is een unieke ervaring. De bal, gevuld met water, is zelf het punt van instabiliteit. Met de kamagon ball wordt kracht, balans, stabiliteit, snelheid, behendigheid, coördinatie en de proprioceptie verbeterd.

Yoga Nidra (yoga met Nadine)

Yoga betekent verbinden en nidra betekent slaap. In een toestand van fysieke, mentale en emotionele ontspanning (bewuste diepe slaap), wordt het lichaam hersteld en gedachten gekalmeerd. Het bewustzijn blijft actief aan de hand van visualisaties en oefeningen. Voor iedereen toegankelijk. Breng voor deze sessie een fleecedekentje mee.

Foamrolling (Beweegpunt)

Losmaken, triggerpoints opzoeken en een stevige workout (focus op CORE).

Maak 2 keuzes

Sessie 19u30-20u30 (€ 7,50)

- Floatfit workout (Bewegingsstudio)
- Boks (Cedric Gerne)
- Yogilates (Yoga met Nadine)
- Cardio & abs (Beweegpunt)
- Latin solo (dansschool dançar)
- Kamagon (beweegpunt)
- H.I.I.T. (So-Fit)

Sessie 20u30-21u30 (€7,50)

- Floatfit workout (Bewegingsstudio)
- Boks (Cedric Gerne)
- Yoga nidra (yoga met Nadine)
- Foamrolling (Beweegpunt)
- Burlesque (dansschool dançar)
- Kamagon (beweegpunt)
- H.I.I.T. (So-Fit)

Info: vrijetijd@izegem.be of 051 33 73 03
Inschrijven vanaf 15 april kan via de webshop van Stad Izegem: webshop-vrijetijd.izegem.be

www.izegem.be/ladiesnight



6 juni 2024 - 19 uur
Sportcentrum De Krekel

Ladies Night



Een gezellige, sportieve avond

#izegeminbeweging #sportersbelevenmeer



6 juni 2024 - 19 uur
Sportcentrum De Krekel

Ladies Night

19 uur

Onthaal in sportcentrum De Krekel

H. Hartstraat 15 Izegem

19.15 uur

Gezamenlijke opwarming

19.30-21.30 uur

Keuze uit 2 sessies van één uur

Vanaf 22 uur

Cocktail of mocktail (inbegrepen)

SESSIES (19u30-20u30)

Floatfit workout (Bewegingsstudio)

Floatfit is de laatste nieuwe fitnesshype op het water! Het unieke aan deze groepsles is dat alle oefeningen worden uitgevoerd op een Aquabase, een opgeblazen en drijvend board. De onvoorspelbaarheid van het water zorgt ervoor dat je gedurende de hele les op je evenwicht moet letten. Naast de balanstraining wordt er ook geoefend op kracht, lichaamsbesef, uithouding en coördinatie. Deze lessen zijn pure fun, maar nat worden moet je er wel bij nemen! Tijdens deze les kan je gewoon je badkleding dragen.

Boks (Cedric Gerne)

Boksen is een sport die voor iedereen geschikt is. Welk geslacht je ook hebt, hoe oud je ook bent en welk lichaamstype je ook hebt, iedereen kan beginnen met boksen. Je zal merken dat iedereen een eigen tempo volgt, maar het is goed om te weten dat ieder tempo goed is. Met boksen train je alle spieren in je lichaam. Je gebruikt de been- en bilspieren om stabiel te blijven staan, maar traint tegelijkertijd ook je schouders, rug- en buikspieren. Het is dan ook een full-body workout waarbij je lichaam flink op de proef wordt gesteld.

Yogilates (Yoga met Nadine)

Yogilates, de combi tussen pilates en yoga. Met een sterke core-verbinding vloeien we over in een flow. Goed geankerd in lichaam en geest.

Cardio & Abs workout (Beweegpunt)

Cardio & Abs workout, een super toffe mix van cardio waarbij de hartslag de lucht in gaat, in combinatie met heel specifieke buikspieroefeningen.

Latin solo (dansschool Dançar)

Een mix van Cubaanse salsa, LA style, Bachata en Merrengue wanan u in een sfeer van zon, party en zomer.

Kamagon (Beweegpunt)

Een training met een kamagon ball is een unieke ervaring. De bal, gevuld met water, is zelf het punt van instabiliteit. Met de kamagon ball wordt kracht, balans, stabiliteit, snelheid, behendigheid, coördinatie en de proprioceptie verbeterd.

H.I.I.T. (So-Fit)

Een pittige les zonder choreografie maar wel een combinatie van conditie- en krachtoefeningen. Verschillende materialen komen aan bod zoals matjes, steps en gewichtjes. Het voordeel van een H.I.I.T. training is dat je verschillende spiergroepen tegelijk gebruikt en dus meer vet verbrandt in minder tijd. We gebruiken voor deze les een goede beat die zeer stimulerend werkt.

SESSIES (20u30-21u30)

Burlesque (dansschool Dançar)

Deze showgerichte dansstijl is een combinatie van jazz en videodance. Zeker de moeite om deze dansstijl uit te proberen.

Floatfit workout (Bewegingsstudio)

Floatfit is de laatste nieuwe fitnesshype op het water! Het unieke aan deze groepsles is dat alle oefeningen worden uitgevoerd op een Aquabase, een opgeblazen en drijvend board. De onvoorspelbaarheid van het water zorgt ervoor dat je gedurende de hele les op je evenwicht moet letten. Naast de balanstraining wordt er ook geoefend op kracht, lichaamsbesef, uithouding en coördinatie. Deze lessen zijn pure fun, maar nat worden moet je er wel bij nemen! Tijdens deze les kan je gewoon je badkleding dragen.

Boks (Cedric Gerne)

Boksen is een sport die voor iedereen geschikt is. Welk geslacht je ook hebt, hoe oud je ook bent en welk lichaamstype je ook hebt, iedereen kan beginnen met boksen. Je zal merken dat iedereen een eigen tempo volgt, maar het is goed om te weten dat ieder tempo goed is. Met boksen train je alle spieren in je lichaam. Je gebruikt de been- en bilspieren om stabiel te blijven staan, maar traint tegelijkertijd ook je schouders, rug- en buikspieren. Het is dan ook een full-body workout waarbij je lichaam flink op de proef wordt gesteld.