

# Beschrijving Lesmills groepslessen



Vanaf maandag 17 januari start Dijkmansport met een aantal nieuwe groepslessen. In deze brief een korte beschrijving van de diverse lessen. Naast deze beschrijving is het doen van een proefles natuurlijk de beste manier om kennis te maken met de lessen.



**Maandag: 10.00 uur tot 11.00 uur**  
**Donderdag: 09.00 uur tot 10.00 uur**

BODYCOMBAT is de krachtige cardio-workout waarbij je je helemaal kunt laten gaan. Dit uiterst energieke programma is geïnspireerd op vechtsportkunsten en technieken zoals karate, boksen, taekwondo, tai chi en muay thai. Op het ritme van opzweepende muziek worden oefeningen uitgevoerd die bestaan uit diverse combinaties van vechttechnieken, gericht op het verbranden van calorieën en een superieure cardiofitness.



**Woensdag: 20.30 uur tot 21.30 uur**

BODYATTACK is een sportieve workout waarbij je kracht en uithoudingsvermogen opbouwt. Deze intense intervaltraining is een combinatie van aerobics-bewegingen en oefeningen gericht op kracht en stabilisatie. Dynamische instructeurs en krachtige muziek motiveren een ieder om zijn of haar fitnessdoelen te bereiken, van de weekendsporter tot de echte hardcore-deelnemer



**Maandag: 09.00 uur tot 10.00 uur**  
**Woensdag: 19.30 uur tot 20.30 uur**

BODYPUMP is de originele barbell-les met spierversterkende oefeningen voor je hele lichaam. Tijdens deze 60 minuten durende workout worden alle spiergroepen aangepakt met een selectie van technieken uit de krachtzaal, zoals squats, presses, lifts en curls. Fantastische muziek, professionele instructeurs en jouw eigen gewichtskeus leveren de resultaten op waar jij naar streeft - en snel!



**Donderdag: 10.00 uur tot 11.00 uur**

BODYSTEP is de energieke step-workout waardoor je je bevrijd en energiek voelt. Eenvoudige bewegingen worden gedaan op, over en rond een in hoogte verstelbaar bankje. Gemotiveerde instructeurs en meeslepende muziek stimuleren enorm. Tijdens de cardio-blokken werken de vetverbrandingssystemen op volle toeren, daarna wordt de aandacht gericht op spieroefeningen voor een strak lichaam.

***Dijkmansport***  
*Judo & Fitness Centrum*

