

Wat is ClubYoga®?

ClubYoga® is een groepsfitnessprogramma gebaseerd op oosterse ontspanningsoefeningen uit de Yoga en T'ai chi. Tijdens de les vormen zes thema's samen een geheel. Enkele of meerdere van deze thema's komen samen in de oefeningen. Ademhaling en concentratie zijn thema's waar de geest door wordt geprikkeld. Coördinatie, flexibiliteit en kracht vormen de drie thema's die het lichaam prikkelen. Geniet van ClubYoga®. Beleef de ontspanning en inspanning.

Er zijn 7 elementen die dit trainingsprogramma tot een succes maken:

- 1 Ontspanningsoefeningen
- 2 Spierversterkende oefeningen voor boven- en onderlichaam
- 3 Veilig en effectief trainen onder begeleiding
- 4 Eenvoud, dus door iedereen te volgen
- 5 Verschillende soorten muziek die zorgen voor ontspanning en motivatie
- 6 Het programma wordt iedere drie maanden vernieuwd. Herkenning, succes en groei zijn het gevolg van het drie maandentraject. Je wordt werkelijk goed!
- 7 Een speciaal opgeleide coach die zich per drie maanden laat bijscholen met als doel je opnieuw te inspireren tot het blijven werken aan je algemene fitheid

Voor wie is ClubYoga®?

ClubYoga® is geschikt voor een brede doelgroep ongeacht leeftijd, niveau en geslacht. Na het volgen van een reeks ClubYoga® lessen zal fitheid je beloning zijn. Omdat ClubYoga® ertoe bij kan dragen dat je rugklachten en gewrichtsklachten verminderen, kun je in goed overleg met een specialist en de coach deze les volgen. Werk naar een fitter niveau! Volg ClubYoga® lessen!

Wat moet ik mee nemen?

Een droge handdoek en soepel zittende kleding zijn de belangrijkste attributen. We werken doorgaans op blote voeten. Sokken met anti-slip profiel of balletschoentjes met dunne zool zijn ook mogelijk. Voor de grondoefeningen zijn in de sportclub matjes beschikbaar.

Wanneer zie ik resultaat?

Na ongeveer drie ClubYoga® lessen zul je merken dat je de verschillende oefeningen en bewegingspatronen makkelijker oppakt. Doordat het programma drie maanden hetzelfde is, krijg je voldoende gelegenheid om alles onder de knie te krijgen, waardoor de intensiteit van je training vanzelf toeneemt. Je zult jezelf al spoedig niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk fitter gaan voelen.

Hoe fit moet ik zijn?

Het is niet nodig met een bepaald conditieniveau in te stromen. ClubYoga® is voor iedereen toegankelijk. Je kunt heel goed zelf bepalen hoe zwaar je traint.

Wat bereik ik ermee?

- Verbeterde lichaamshouding
- Verbeteren van balans, flexibiliteit, kracht
- Ontspanning tijdens inspanning
- Even weg van alledag

Wat is mijn volgende stap?

Volg een les en ervaar hoe leuk ClubYoga® is!