

~Hier vind je uitleg over de verschillende groepslessen die je bij Sjàhto kunt volgen. Het geeft een indruk wat de les inhoudt. Wij raden een persoonlijk advies/gesprek aan met een van onze medewerkers om de juiste les te kiezen die bij je past gevolgd door een proefles~

## Yoga – Hatha ( Saswitha)

Het stilleggen van de wervelingen van het denken ~ Patanjali

Dat het werkelijk betekent dat lichaam en bewustzijn met elkaar verbonden zijn en dat het de adem is die beide met elkaar verbindt. Yoga betekent letterlijk "verbinding". Als je meer toegang krijgt tot de adem, krijgt je meer toegang tot je denken, tot je gevoel.

~ **Zoals je denkt zo adem je, zoals je ademt zo denk je** ~

Het is een openbaring om te zien dat mensen door zich bewust te worden van de adem meer en meer bij zichzelf uitkomen.

Het is meer dan het doen van een paar oefeningen. De adem is de dragende kracht en de oefening een middel de adem te ervaren.

~De yoga en Pilates lessen worden zowel op zichzelf staand aangeboden als in combinaties. Raadpleeg hiervoor het lesrooster ~

## Pilates – Joseph Pilates

Pilates is een vorm van sport die niet alleen de grote spiergroepen traint maar ook de dieper liggende spieren. Zij is vernoemd naar Joseph Pilates (1880-1967).

Hij richtte in 1926 zijn fitnessstudio op in New York en zo ontstond Pilates. Niet alle originele oefeningen van zijn hand hebben standgehouden, maar de kern van elke oefening is en blijft echter het midden van het lichaam, gelegen tussen het bekken en de borstkas, het '**powerhouse**' genoemd. De **acht basisprincipes** zijn: ontspanning, concentratie, lichaamshouding, ademhaling, coördinatie, centrum, vloeiende bewegingen en uithoudingsvermogen. Door Pilates regelmatig te oefenen krijgt men lange, slanke spieren waardoor bewegingen met lichtheid en sprongkracht gemaakt kunnen worden.

~Core is standaard een half uur. Power, Battle, Step worden zowel in hele als halve uren aangeboden, Raadpleeg hiervoor het lesrooster ~

## Wat is ClubJoy Core?

ClubJoy Core® is een efficiënte workout om in slechts 30 minuten op een snelle én verantwoorde manier je kernspieren te trainen. Je buik, billen en rug worden strakker en sterker. Functioneel trainen staat centraal in deze les. Samen trainen, focus op de Core en een hoge intensiteit zorgen voor een snel effect.

### Is ClubJoy Core® iets voor mij?

ClubJoy Core® is geschikt voor iedereen: van jong tot oud. Het versterken van je Core brengt je lichaam mooi in shape. Dat is mooi, maar het doet veel meer voor je! Je bevordert ook je balans en voorkomt blessures. Zo verbeter je in één workout je lichamelijke gezondheid. ClubJoy Core® laat je versteld staan van het resultaat!

### Hoe ziet een ClubJoy Core® les eruit?

Je traint spieren uit het centrum van het lichaam (de Core). Met ClubJoy Core® train je de buik, billen en rug intensief. Door tweemaal in de week te trainen zie je al snel resultaat. ClubJoy Core® is een uitdagende les, waarbij doorzettingsvermogen nodig is. Omdat de lessen in groepsverband worden gegeven en er snel resultaat is, blijf je gemotiveerd om te trainen!

## Wat is ClubJoy Power®?

ClubJoy Power® is een zeer effectieve groepstraining waarbij je gebruik maakt van een halter met gewichten. De zwaarte van de gewichten wordt aangepast aan jouw wensen. ClubJoy Power® is ideaal als je wilt werken aan je hele lichaam. Je voelt je fitter en krijgt meer energie & kracht.

### Is ClubJoy Power® iets voor mij?

ClubJoy Power® is uitermate geschikt voor iedereen die doelgericht wil trainen. Effectief werken aan je conditie, je gezondheid en een goed gevoel is met ClubJoy Power® binnen handbereik. Geschikt voor iedereen: vrouwen en mannen, beginners en gevorderden, jong en oud.

### Hoe ziet een ClubJoy Power® les eruit?

De coach, de muziek en de enorme afwisseling in het programma zorgen iedere week voor een optimale workout. Voor iedere spiergroep nemen we een apart muziknummer en doe je verschillende fitnessoefeningen met een halter met gewichten. Op deze wijze ontstaat er een uitgebalanceerde training waarbij je hele lichaam aan bod komt: benen, billen, rug, borst, armen (biceps, triceps), schouders en buik.

# Wat is ClubJoy Battle®?

ClubJoy Battle® is een effectief trainingsprogramma geïnspireerd op bewegingen uit karate, boksen en andere vechtsporten uit het Verre Oosten. De training bestaat uit dynamische stoot- en traptechnieken afgewisseld met rustige bewegingen. ClubJoy Battle® is meer dan alleen bewegen: je bent zowel fysiek als mentaal bezig.

## Is ClubJoy Battle® iets voor mij?

ClubJoy Battle® is voor iedereen die doelgericht wil werken aan een fysieke en mentale training. Tijdens de intensieve les wordt het maximale uit jezelf gehaald, maar jij bepaalt je eigen grenzen. Jong, oud, man, vrouw, beginner of gevorderd: iedereen in de groep werkt aan een eigen doelstelling met ClubJoy Battle®.

## Hoe ziet een ClubJoy Battle® les eruit?

Een ClubJoy Battle® les kenmerkt zich door een oosterse sfeer in combinatie met de westerse snelheid. De muziek wijst je de weg: een stevig ritme wordt afgewisseld met rustige klanken. De coach daagt je uit om hardop uit te ademen op een volgende stoot- en trapoefening. De sfeer en denkwijze van het Verre Oosten geven je de mogelijkheid te ontspannen van de snelheid van alledag tijdens deze uitdagende training.

# Wat is ClubJoy Step®?

ClubJoy Step® is een training waarbij je een in hoogte verstelbaar bankje (een step) gebruikt om op en af te stappen. Snel resultaat is mogelijk met dit programma dankzij de hoge vetverbranding. Logisch als je weet dat je iedere les regelmatig de step op en af stapt. Corrigeer je hele figuur en werk je aan je conditie, terwijl je je laat inspireren door de motiverende muziek en je coach.

## Is ClubJoy Step® iets voor mij?

ClubJoy Step® is voor iedereen die doelgericht wil trainen. Jong, oud, man, vrouw, beginner, gevorderd: iedereen werkt aan een eigen doelstelling. Doen, en niet denken, staat tijdens de les centraal. Daag jezelf uit en maak die stap naar een verbetering van je fitheid.

## Hoe ziet een ClubJoy Step® les eruit?

Verschillende soorten muziek wisselen elkaar af in een goed volgbaar tempo. De oefeningen zijn door jou goed te volgen. Je spant je buik aan en stapt op de step. Je bilspieren en beenspieren zijn hard aan het werk. Het zweet staat op je voorhoofd. De coach motiveert je op je eigen niveau en tovert een lach bij je op het gezicht. Je bent goed bezig.

~Naast ClubJoy Step, wordt er ook freestyle step aangeboden~

# Wat is Cross Boxing?

Zorgvuldig samengestelde trainingen die het beste uit de bokssport combineren met functionele conditie- en krachttrainingen. De perfecte workout om in vorm te blijven, af te vallen of om op conditie te komen.

Cross Boxing is de Next-level trainingsmethode en is gemixt, pittig, (in)spannend, uitdagend en is daarmee uitermate geschikt voor mannen en vrouwen. Bij deze unieke training is er geen sprake van fysiek contact. Het is de perfecte workout voor iedereen.

# Wat is Spinning – Ultimate Indoor Cycling?

Ultimate Indoorcycling (UIC) is 50 minuten lang fietsen op een spinningfiets, met de beleving van buiten fietsen door gebruikmaking van videobeelden. De lessen zijn geschikt voor een veelzijdige groep aan deelnemers.

Mountainbikers en andere buitensporters kunnen hun conditie bijhouden en opbouwen. Maar ook beginnende fietsers met vetverbranding als doel of het verbeteren van de basisconditie zullen snel resultaat zien.

U fietst virtueel o.a. in Italië, Duitsland, Frankrijk etc. De lessen worden twee maal per kwartaal vernieuwd. Beleef het binnen fietsen, met prachtige videobeelden van buiten!

**UIC RAW** is een nieuwe, unieke trainingsmethode waarbij de spinningfiets als tool wordt gebruikt. Met UIC RAW doe je in minder dan 20 minuten een complete en effectieve cardio work-out. De methode werkt als een Tabata-timer. Tabata is een korte en hele effectieve trainingsmethode waarbij een oefening in series van 8 worden uitgevoerd. Hierbij duurt een oefening bijvoorbeeld 10 seconden en is de rust 5 seconden. UIC beschikt over verschillende video's waarin de tijden verschillen voor een optimaal resultaat. Tijdens de oefening ga je maximaal. Tabata is ontstaan vanuit de High Intensity Interval Training (HIIT). Deze workout is een korte en effectieve work-out op de fiets.