



**AEROMOVE**

## Wat is AeroMOVE?

Dit is een heerlijke mix van aerobics, Pilates, Yoga en eigen moves.  
Deze zorgen voor een totaal pakket vol conditietraining, lichaamsversteving, stretching en lekker in je vel gevoel.

**Kortom, AeroMove!**

## Lesindeling

**10 min:** Opwarming

**20 min:** Cardio: er wordt gewerkt aan het opbouwen/onderhouden van je conditie en het trainen van de grote spiergroepen, Extra tools (gewichten en gebruik van steps) zorgen ervoor dat jij de les nog intenser kunt beleven!

**20 min:** (mat)oefeningen/figuurtraining: Pilates gebonden verstevingsoefeningen waarin trainen van de kleine spiergroepen centraal staan, met nadruk op buik- en rugspieren.

**10 min:** Cooldown/stretching  
Yogagebonden flow waarin stretching en terug tot rust komen van mind en body centraal staan.

Ik zorg voor step(blokken), gewichten, elastiek, pilatesbal, ...  
Jij zorgt voor eigen handdoek, extra trui.

**\*\*\*\* AeroMove gebeurt op sportschoenen die enkel binnenshuis gedragen worden om zo de verleende ruimte en tools te respecteren\*\*\*\***