




GRAAG WAT UITLEG?

S
P
I
N
N
I
N
G

StartersSpinning	Spinning is de ideale workout voor (fiets)liefhebbers van het betere pedaalwerk. Op het ritme van leuke, hippe muziek geeft de lesgever jou leuke klim-, snelheids- of positieoefeningen mee. Het dragen van een hartslagmeter is aangewezen. Vergeet ook je handdoek niet ;-)
Spinning Medium	De StartersSpinning geeft aan de beginners de mogelijkheid om alle aspecten van een spinningles aan te leren.
Spinning Plus	Een hoger niveau spinningles voor de meer getrainden. Reken alvast op méér en zwaarder klimwerk met enkele felle tussensprints!
Spinning Top	Het hoogste niveau. Are you ready?
Theme Spinning	Een heuse spinningles met thema-muziek. De jaren '80 en '90 passeren hierin de revue.



G
R
O
E
P
S
F
I
T
N
E
S
S

 Zumba	De swingendste les van het moment. Op ritmische latin muziek krijg je een workout waar je hele lichaam een stevige training van ondervindt. Doen gewoon!
Aerobiczaal	
BBB	De buik-billen-benen workout in een freestyle choreo. Maakt het lichaam strakker zonder al te moeilijke danspasjes erbij.
Aerobiczaal	
Pump	Een muzikaal ondersteunde 'fitness' groepsles waarbij gebruik wordt gemaakt van gewichten en stangen voor een complete lichaamsworkout.
Aerobiczaal	
TaeCombat	Combinatie van karate, tai-chi en boksen gegoten in een aangepaste choreo voor een sportieve en lichaamsversterkende workout.
Aerobiczaal	
JAM	Sensationele high-impact dance workout met invloeden van hip-hop, latin, disco en funk. Leuke choreo's en trainen tegelijk, de ideale mix!
Aerobiczaal	

MEIRDAM
SPORT & FITNESS

Meirdam Sport & Fitness
Dendermonde
Sint-Onolfsdijk 12A
052/21.27.36
dendermonde@meirdam.be

www.meirdam.be