

Flow & Flex

(elke maandag van 19u30 tot 20u30)

Is een dynamische les: een combinatie van meerdere stretchmethoden, spierpijn vrijgave en verbetering van de mobiliteit/bewegingskwaliteit.

Het is geen flexibiliteit, maar het betekent flexibel zijn.

Het is geen yoga, maar het kan enkele yogaposities bevatten.

Het is geen stabiliteit, maar het omvat core-sterkte.

Het doel is om een functioneel lichaam te hebben. Perfect als basis voor een goede houding en balans (of revalidatie). Je verbetert je bewegingsbereik en je houding. Je vermindert ook de spierspanning, vermindert het risico op blessures, verbetert de bloedcirculatie en herstelt sneller tussen de trainingen door, wordt actiever en verbetert je vitaliteit.

Het richt zich niet op één deel van het lichaam, maar op het hele lichaam zelf als een systeem. Alles in je lichaam is verbonden. Het lichaam is dynamisch en aanpasbaar. Ongeacht je leeftijd en fysieke conditie kan je je mobiliteit verbeteren.

In deze creatieve les is er ruimte om tot rust te komen (zowel lichaam als geest) alsook om jezelf uit te dagen, Flow & Flex helpt je om die balans te vinden en om de lenigheid en mobiliteit van je lichaam te trainen en te verbeteren.

Respect voor jezelf en je lichaam is hierbij het uitgangspunt, we gebruiken verschillende niveaus binnen één houding, waarbij iedereen op zijn /haar niveau voldoening kan vinden

Na deze les voel je je fris, vol energie maar toch ontspannen. Ontsnap dus aan de stress van het dagelijkse leven en sluit je aan bij deze FLOW & Flex les en vind zowel rust, evenwicht als kracht.

Zorgt voor meer souplesse. Doordat je de spieren rekt, zijn ze minder gespannen. Gevolg: een betere doorbloeding en meer zuurstof. De spieren worden soepeler, waardoor jou beweging soepeler, meer gecoördineerd verloopt.

Perfect aansluitend op onze andere foxlessen , paalfitness,

Prijs : losse les 14 euro, beurtenkaart = 2,5 krediets (9,4 euro)

Waar : Studio B (bodiesbyjasmijn)

Wanneer : elke maandag om 19u30, en af en toe op andere momenten zoals zaterdagmorgen

Inschrijven per mail naar bodiesbyjasmijn@gmail.com

via de website: <http://jart80.wixsite.com/bodies-by-jasmijn>

of via online agenda met krediets