

Bedrijfsgegevens Leef je uit!

Leef je uit is de ideale plek als je je wilt ontspannen door inspanning. Bij ons kun je in een mooie fitnessruimte aan je kracht en conditie werken. De fitnessinstructeurs staan klaar om je te begeleiden. Ook voor actieve groepslessen ben je hier aan het goede adres.

Heb je een uurtje tijd voordat je naar je werk gaat? Kom dan trainen in de fitnessruimte of doe mee aan een groepsles. Wil je ontspannen tijdens de werkdag? Kom dan een kopje koffie drinken in de lounge of geniet van de sauna. Nog energie over aan het einde van de dag? Doe mee met een spinningles of volg een uurtje yoga.

Onze locatie

We zitten in hartje Den Haag, dicht bij het Binnenhof en in de buurt van chique winkelstraten.

Ons pand heeft drie verdiepingen.

- Op de begane grond vind je:
 - de kantoren van onze fysiotherapeut, diëtiste en personal trainer;
 - de kleedkamers en fitnesszaal 1;
 - de receptie, bar en lounge-ruimte.
- Op de eerste verdieping vind je de aerobicszaal, fitnesszaal 2 en de spinningzaal. Ook is hier kantoorruimte.
- Op de tweede verdieping zijn de yogazaal, de infraroodsauna, zonnebank en de massageruimte.

Onze groepslessen

Aerobics

Aerobics is een training op muziek. De lessen starten altijd met een warming-up. Daarna volgt de training van het uithoudingsvermogen en doe je spierversterkende oefeningen. De lessen worden afgesloten met rekoefeningen en een coolingdown. Aerobics is daarmee een energieke training: het is hard werken en lekker zweten, maar je hebt vooral veel plezier!

Bodyshape

Bodyshape is een conditietraining op muziek met gebruik van gewichtjes en elastieken. Het is geschikt voor iedereen die op muziek kan bewegen. Het is een simpele en doeltreffende work-out voor het hele lichaam. De work-out is zonder ingewikkelde choreografie, maar wel met springmomenten.

Steps

Bij steps gebruik je een opstapbankje. Tijdens de training krijg je een eenvoudige choreografie aangeleerd. Bij deze choreografie stap je op het bankje en maak je armbewegingen. Het bankje is vrij laag, zodat de spieren en gewrichten niet te veel belast worden. De pasjes zijn eenvoudig, dus iedereen kan meedoen!

Zumba

Zumba is een intensieve work-out op Latijns-Amerikaanse muziek. De bewegingen komen uit diverse latin-danspassen, zoals salsa, merengue, samba en reggaeton. Heb je zin om calorieën op een swingende manier te verbranden? Doe dan mee met deze les!

Spinning

Spinning is een work-out op een speciale 'vaststaande' fiets. Bij de work-out fiets je op de diverse ritmes van geweldige muziek en in steeds afwisselende houdingen. Hierdoor verbeter je je conditie en train je de spieren van benen, billen en rug. Tijdens een spinningles kun je wel meer dan 500 calorieën verbranden!

Hathayoga

Hathayoga is een zachte vorm van yoga, waarbij rust centraal staat. Hathayoga is geschikt voor iedereen. Deze vorm van yoga bestaat uit diverse (ademhalings)oefeningen en houdingen. Hierdoor leer je je lichamelijk en geestelijk te ontspannen.

Poweryoga

Poweryoga is een intensieve en dynamische vorm van yoga. Bij deze vorm van yoga worden kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, evenwichtigheid en geesteskracht gestimuleerd. Poweryoga heeft een gunstig effect op conditie, flexibiliteit, ademhaling en concentratie. Daarnaast worden je balans en je lichaam sterker.

Onze medewerkers staan voor je klaar!

Kantoor en balie

Alex Rombout	Eigenaar	a.rombout@leefjeuit.nl
Isabel de Canne	Bedrijfsleidster	i.de.canne@leefjeuit.nl
Nicole Lambooy	Baliemedewerkster	n.lambooy@leefjeuit.nl

Contactgegevens

Leef je uit
Parkstraat 18
2514 JK DEN HAAG

Telefoon: 070-427 47 09

Mail: info@leefjeuit.nl

IBAN: NL43 RABO 0120 8671 19

KvK-nummer 58172758

Openingstijden

We zijn van maandag t/m vrijdag open van 7.00 uur tot 22.00 uur.

Op zaterdag en zondag zijn we open van 9.00 uur tot 22.00 uur.