



WAVES PILATES & GYM GIDS



www.wavesleuven.be



Waves is een multidisciplinaire gezondheidspraktijk aan de Vaartkom in Leuven, gespecialiseerd in gerichte kinesithérapie, Pilates- en bewegingsinterventies om het welzijn en de levenskwaliteit voor iedereen te verbeteren. We streven ernaar een versterkende en inclusieve omgeving te creëren die de levenskwaliteit en het welzijn van iedereen bevordert. Ons team werkt nauw samen om jou de best mogelijke eerstelijnsgezondheidszorg te bieden.

Met de Waves Pilates en Gym gids willen we je welkom heten in een wereld van beweging en welzijn. Deze gids helpt je om ons aanbod aan groepslessen te ontdekken, evenals onze individuele, duo- en semi-privésessies.

Ontdek het unieke karakter van elke les en praktische informatie over de prijzen. Voor meer details over ons lessenrooster of om ons fantastische team beter te leren kennen, bezoek onze website www.wavesleuven.be



ONS VERHAAL



Zoals zoveel goede ideeën is het concept van Waves ontstaan tijdens gesprekken en een pint tussen de medeoprichters Katina en Bavo. Beiden zagen de nood aan hoogwaardige en duurzame ondersteuning rond levensstijl voor mensen met zowel acute als langdurige gezondheidsproblemen en beperkingen.

Waves is een subtiele knipoog naar Katina's jeugd in the Shire, een kustregio in Sydney. Maar het concept van golven omvat veel meer. Geluid, licht, energie, zelfs ons hart en onze hersenen – zoveel van onszelf en onze wereld wordt ervaren via verschillende golfbewegingen. Daar ligt de oorsprong van het Waves-concept: gezondheid benaderen vanuit een holistische visie, die het evenwicht tussen lichaam, geest en ziel omarmt.

klantgericht

hygge

innovatie

communicatie

diversiteit

empowerment



A close-up photograph of a person's hands holding a black, octagonal dumbbell. The dumbbell has "10KG" embossed on it. The person is wearing a black sleeve and a smartwatch with a green face. The background is blurred, showing other gym equipment and a person in a red shirt.

GROEPSLESSEN

SPECIFIEK EN ALGEMEEN



www.wavesleuven.be

SPECIFIEK

Mums & Minis

Prenataal

Tieners

Essentials

Bones & Balance

Let's Move Neuro

Let's Sport Neuro

Pro Equipment

Meditation Moments

Level Up

Endurance Class

ALGEMEEN

Focus

Flow

Power

Dynamic

Circuit

Apprentice/trainee

Onze algemene lessen kunnen gevolgd worden op beginners-, intermediair of gevorderd niveau, zodat je de flexibiliteit hebt om te kiezen wat het best bij jouw ervaringsniveau past.



SPECIFIEK



MUMS & MINIS

Deze Pilatesles is geschikt van zodra je gynaecoloog je groen licht geeft om opnieuw te sporten (meestal zes weken na de bevalling) en is afgestemd op de vroege postnatale maanden.

Het is een leuke les voor mama's en baby's (partners zijn ook welkom!) waarin de focus ligt op het herstel van mama in een ondersteunende omgeving, terwijl er ook ruimte is om op een veilige manier met je kleintje te spelen en te bewegen.

Het is niet alleen beweging voor mama — ook baby krijgt belangrijke oefeningen! Of je nu nieuw bent met Pilates of al ervaring hebt, iedereen is welkom. De lessen worden gegeven door instructeurs die gespecialiseerd zijn in postnatale en pediatrische oefentherapie.



PRENATALE PILATES/ GYM

Bewegen is veilig en wordt internationaal aanbevolen (Wereldgezondheidsorganisatie) voor toekomstige mama's, zowel voor het lichamelijke als het mentale welzijn. Niet alleen jij hebt er baat bij — ook je kleintje profiteert mee!

Onze zwangerschaps-Pilates- en Gymlessen helpen je om op een veilige en doeltreffende manier actief en sterk te blijven. We leggen ook de nadruk op oefeningen en bewegingen die je voorbereiden op de bevalling en op de herstelperiode daarna.

Alle lessen worden gegeven door professionals die opgeleid zijn om begeleiding en ondersteuning te bieden tijdens de perinatale periode. Zij hebben toegang tot verschillende ondersteuningsnetwerken in Leuven en kunnen je doorverwijzen indien nodig.



SPECIFIEK



PILATES/ GYM VOOR TIENERS

Laten we onze tieners in beweging brengen en hun kracht opbouwen – een cadeau en gewoonte die ze hun hele leven zullen meenemen! Kracht- en fitnessstraining helpt niet alleen blessures te voorkomen, het helpt ook om het zittend studeren te compenseren.

Onze Teens Gym- & Pilateslessen volgen een holistische, full-body aanpak, met focus op kracht, conditie, mobiliteit en stabiliteit op een manier die leeftijdsgericht én boeiend is.

De deelnemers leren en ontwikkelen belangrijke bewegingspatronen die essentieel zijn voor het dagelijkse leven, bouwen kracht en veerkracht op om onverwachte uitdagingen vol vertrouwen aan te pakken. En natuurlijk garanderen we heel veel plezier!



ESSENTIALS PILATES/ GYM

Deze les is ideaal voor wie blessures heeft of speciale aandacht nodig heeft, inclusief pre- en postnataal. Of het nu mentaal of fysiek is, wij zorgen ervoor dat je goed begeleid wordt. Deze les vormt ook een ideale opstap naar onze meer algemene lessen.

De Essentials-lessen worden gegeven door een revalidatieprofessional met uitgebreide training in het begeleiden van oefeningen (zoals een kinesitherapeut of bewegingstherapeut)

Neem contact met ons op voor een individuele intake van 30 of 60 minuten om je medische en bewegingsgeschiedenis te beoordelen voordat je aan deze les deelneemt.



SPECIFIEK



BONES & BALANCE PILATES/ GYM/ COMBO

Deze lessen zijn leuk, veilig en actief en gebaseerd op evidence-based practice voor wie risico loopt op osteoporose of er al mee te maken heeft. Een ideale les voor iedereen die wil inzetten op valpreventie en botversterking.

Bones & Balance-lessen worden gegeven door een revalidatieprofessional of een ervaren Pilatesinstructeur die getraind is in het begeleiden van oefeningen voor botgezondheid en valpreventie.

We bieden drie lesformaten aan om aan verschillende behoeften en niveaus te voldoen:

Bones & Balance Pilates (Mat/ Equipment)

Een rustige, gecontroleerde les gericht op mobiliteit, stabiliteit en lichaamsbewustzijn. Ideaal voor wie graag op de mat werkt en zijn of haar lichaam op een zachte maar effectieve manier wil versterken.

Bones & Balance Gym

Een actievere les die focust op kracht, coördinatie en functionele bewegingspatronen. Met weerstandsmateriaal of gewichten helpen we je spieren op te bouwen en de botgezondheid te ondersteunen met veilige, goed gestructureerde trainingen.

Bones & Balance Combo (Pilates + Gym)

Een dynamische mix van Pilates en krachttraining in een full-body workout. Deze les combineert flexibiliteit, houding en core-control met functionele kracht en stabiliteit — het beste van beide werelden.



SPECIFIEK



LET'S MOVE NEURO

Gespecialiseerde lessen voor cliënten met neurologische aandoeningen. In deze lessen werk je in een kleine groep (max. 6-8 personen) samen met een ervaren kinesitherapeut of bewegingsdeskundige gespecialiseerd in neurologische aandoeningen om je trainingsdoelen te bereiken. Een intakegesprek met één van onze kinesitherapeuten voorafgaand aan deze les wordt aangeraden.

Let's Move Neuro-lessen richten zich eerst op algemene fitness, met o.a. aandacht voor conditie, kracht, mobiliteit en evenwicht.



LET'S SPORT NEURO

In onze Let's Sport Neuro-lessen richten we ons specifiek op mensen met een neurologische aandoening die op zoek zijn naar een iets grotere uitdaging in beweging. We trainen gedurende 10 weken gericht op een specifieke sport, waarna een nieuwe 10-weekse reeks van start gaat.

Onze specifieke sporten zijn:

- Let's Dance Neuro
- Let's Power Lift Neuro
- Let's Box Neuro
- Let's Pilates Neuro
- Let's Tai-Chi Neuro



SPECIFIEK



PRO EQUIPMENT

Dit is een expertles voor professionele Pilatesinstructeurs die een uitgebreide Pilatesopleiding hebben afgerond en een gevorderd niveau hebben op alle Pilatesapparaten. Je moet je standaardveerinstellingen en apparatuur-opstellingen voor elk toestel kennen en bent nu echt bezig met het verfijnen en perfectioneren van je vaardigheden.

Ben je nieuw bij Waves? Stuur ons een mailtje via hello@wavesleuven.be om te checken of deze les geschikt voor je is.



MEDITATION MOMENTS

In onze Meditation Moment-lessen oefenen we groepsmeditatie, mindfulness en ontspanning. We nemen de tijd om even uit de drukte van het dagelijkse leven te stappen en bewust aanwezig te zijn in het hier en nu. Wil je even pauzeren en ruimte creëren voor rust in zowel lichaam als geest? Dan zijn deze lessen iets voor jou!

Let op: deze lessen worden enkel in het Nederlands gegeven.

Heb je behoefte aan meer individuele begeleiding? Neem dan zeker contact op met onze ontspanningstherapeuten Bavo, Edith of Katty voor 1-op-1 begeleiding.



SPECIFIEK



LEVEL UP

Doe mee met deze 1,5 uur durende Gym-sessies gericht op een specifieke kracht- of cardio-discipline. Deze les is ontworpen voor intermediaire deelnemers die al regelmatig trainen en klaar zijn om dieper te gaan.

In rotaties van 6 weken behandelen we:

- Powerlifting
- Olympisch gewichtheffen
- Gymnastiek (krachtgericht)
- Calisthenics
- Interval- & krachttraining
- CrossFit
- Bodybuilding



ENDURANCE CLASS

De perfecte voorbereidingsles voor wie interesse heeft om deel te nemen (of al deelnam!) aan ons Walk to Run-programma en op zoek is naar een manier om gemotiveerd te blijven. Tijdens de winter verhuizen onze wekelijkse wandel-/loopsessies naar binnen en gaan ze verder als een uithoudingsles in onze gym. De uithoudingslessen staan open voor iedereen die zijn conditie wil verbeteren, cardiovasculaire fitheid wil verhogen en het algemene uithoudingsvermogen wil versterken. Deelname is mogelijk met losse credits.



ALGEMEEN



FOCUS PILATES/ GYM

Onze Focus-lessen zijn ontworpen om je techniek te verfijnen, stabiliteit op te bouwen en je lichaamsbewustzijn en -begrip te verbeteren. Met gecontroleerde en bewuste bewegingen besteedt Focus aandacht aan de subtiele details van elke oefening, waardoor je een diepere connectie met je lichaam en geest ontwikkelt.

Deze les is ideaal voor wie op zoek is naar een meer bewuste aanpak van Gym of Pilates, met focus op kwaliteit boven kwantiteit en met aandacht voor nauwkeurige uitvoering.



FLOW PILATES

Ervaar de vloeiende bewegingen van onze Pilates Flow-lessen, de perfecte mix van Focus met een vleugje Power. Hier worden de oefeningen op een continue manier verbonden om de bewegingsvrijheid en de algehele flow te verbeteren.



ALGEMEEN



DYNAMIC GYM

Onze Dynamic Gym-lessen zijn een intensere lesvorm die je uitdaagt, al vinden ook deze lessen nog steeds plaats in onze typische ondersteunende Waves-sfeer.

Op deze manier krijg je een reeks oefeningen die zowel versterken als stimuleren. Maak je klaar voor een krachtige sessie die je uitdaagt om je grenzen te verleggen!



POWER PILATES

Onze Power-lessen zijn dynamisch en energiek, en combineren traditionele Pilatesbewegingen met intensere, uitdagende variaties. Dit creëert een reeks oefeningen die zowel versterken als stimuleren.

Bereid je voor op een krachtige sessie die je zal uitdagen om uit je comfortzone te komen!



ALGEMEEN



PILATES CIRCUIT

In onze circuit-lessen ervaar je de ongelooflijke veelzijdigheid van de Pilatesapparaten. Je roteert langs verschillende toestellen, waarbij je verschillende oefeningen op je eigen tempo en niveau ontdekt. Dit alles terwijl je de persoonlijke aandacht krijgt die je bij Waves gewend bent. Geschikt voor alle niveaus!



APPRENTICE CLASS PILATES

Volg een 1:1 of 1:2 Pilates-sessie met een Polestar Pilates-student voor slechts 1 credit uit je Equipment-pack (normaal gebruikt voor groepslessen).

Deze sessies worden gegeven door Polestar Pilates-studenten die zich in de laatste fase van hun Comprehensive training bevinden en bieden een uitstekende kans om meer individuele aandacht te krijgen van een ontwikkelende instructeur, terwijl je maar één credit gebruikt.

Deze les is geschikt voor deelnemers van alle niveaus, maar niet voor pre-/postnatale cliënten en mensen met blessures.



ALGEMEEN



Niveaus voor elk lestype

We bieden een verscheidenheid aan lestypes, elk afgestemd op verschillende ervaringsniveaus, zodat je de les kan vinden die bij jou past:

- Flow: beginner, gevorderd, expert
- Focus: beginner, gevorderd
- Power: gevorderd, expert
- Dynamic: gevorderd



ALGEMEEN



Tag voor gevorderden

Bij Waves begeleiden we je graag stap voor stap in jouw Pilates-journey. Daarom bieden we verschillende lesniveaus aan (essential, beginner, intermediate en advanced), zodat je altijd op het juiste tempo wordt uitgedaagd. Met elk niveau worden de bewegingen geleidelijk complexer en uitdagender.

Onze Advanced-lessen zijn bedoeld voor ervaren beoefenaars die zich vertrouwd voelen met het Pilates-repertoire en de bijhorende concepten. Om de flow en energie van deze sessies te bewaren, werken we met een tag-systeem. Zo kan iedereen in de les vlot samen bewegen en de best mogelijke ervaring beleven. Zie de Advanced Tag als jouw 'groen licht' om deze sessies te boeken en mee te volgen.

Volg je reeds advanced-lessen, dan ontvang je dit label automatisch.

Ben je een intermediate-beoefenaar en voel je dat je klaar bent voor de volgende stap? Dan begeleiden we je daar graag in! Je kan je Advanced Tag op twee manieren verdienen:

- Observatie in een circuit class: je docent kan je in actie observeren en bevestigen wanneer je er klaar voor bent.
- Een 1-op-1 evaluatie: boek een privéles met één van onze advanced-instructeurs voor persoonlijke feedback.





MULTIDISCIPLINAIRE PROGRAMMA'S



www.wavesleuven.be

MULTIDISCIPLINAIRE PROGRAMMA'S



WALK TO RUN

Wil je je loopvaardigheden verbeteren, blessures voorkomen, je houding en prestaties verhogen, of wil je gewoon lopen in een groep enthousiaste, gelijkgestemde mensen? Walk to Run is een realistisch en effectief 12-wekenprogramma, met 2 sessies per week, dat krachttraining combineert met hardlopen en wandelen. Een krachtige combinatie die je kracht en uithoudingsvermogen verbetert en het vertrouwen en plezier in je loopervaring terugbrengt.

Het Walk to Run-programma start 3 keer per jaar. Voor meer informatie over de volgende editie, bezoek onze website.

