

Gruppträningschema

Gäller 22 augusti - 18 december

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45	Core 40	Poweryoga 45	Cykel 45	Bodypump 45	Core 40		
09.15						Bodypump	
09.15						Kundalini Yoga	
10.00		Seniorträning 45		Seniorträning 45			
10.00				MammaCore 40			
10.15						Cykel	Core 40
11.00	Bodypump	Bodycombat	Bodypump	S.P.Y.C	Bodypump		Cykel 45
11.15		Core station 40		Cykel			
11.45	Cirkelträning		Cirkelträning				
12.00	Cykel 45	Cykel 45	Cykel 45		Cykel 45		
12.15				Poweryoga 45			
12.30	MammaCore 40						
13.00							
15.30					Cardiocore 45		
16.30		S.P.Y.C plus 75			Cykel 45		
16.30					Bodycombat		
17.00	Poweryoga	Core 40	Bodypump	Stepmuskel 75			
17.00			Core station 40	Core 40			
17.00			Poweryoga				
17.10							Core 40
17.15	Bodypump/Cykel 90				Zumba		
17.30				Cykel Medel			
17.45		Cykel		Bodypump/Cykel 90			
18.00	Bodycombat	Bodypump					Bodypump
18.00	Kettlebells	Afropowerdance 45					Cykel
18.00			Cykel Medel				Zumba
18.15			Bodycombat				
18.20				Afropowerdance			
18.30				Bodypump			
19.00	Core 40		Kettlebells				
19.00							
19.10							Bodycombat
19.15	Cykel 75	Cykel					
19.15	Danceaerobic	Box 75		Yoga			
19.30			Cykel				
19.30			S.P.Y.C	Box 75			
20.00	Bodypump		Zumba				
20.30		Bodybalance	Core 40	Bodybalance			

Alla pass är 55-60 min om inget annat anges. Med reservation för ändringar.

Passbeskrivningar

Afropowerdance

Ett härligt danspass inspirerat av afrikansk musik. Enkel koreografi som passar både nybörjade och dansvana. Bli ett med trummorna, hjärtat och dina fötter!

Bodybalance

Ett pass med rörelser hämtade från Tai Chi, Pilates och Yoga som utmanar både din balans och uthållighet. Passet gör dig fokuserad och lugn samtidigt som du tränar styrka och rörlighet.

Bodycombat

Ett svettigt pass med massor av kraft och energi inspirerat av kampsporter som taekwondo, kickboxning, muay thai, karate m.fl. Det är individuell träning med sparkar och slag i luften där du utmanar din fantasimotståndare!

Bodypump

Ett perfekt pass för dig som vill träna igenom hela kroppen på en timme. Vi använder oss utav skivstänger där du själv väljer vilka vikter du vill ha. Vi tränar styrka och uthållighet och du kommer snabbt märka förbättrade resultat.

Bodypump/Cykel

Ett kombinationspass där vi börjar med 40 minuter Bodypump och avslutar med 45 minuter Cykel.

Box

Ett konditionspass med boxningstekniker där vi använder oss utav handskar och mitzar. Ett pass med kraft och energi där du får upp pulsen ordentligt! Svettigt, roligt och adrenalinframkallande.

CardioCore

Cardio-hjärta, core-kärna. Ett funktionellt pass som höjer syreintaget och ger styrka till hela kroppen. Vi använder oss utav step-bräda som jobbar mage, rygg och kondition!

Cirkepträning

Cirkepträning i gymmet där du själv bestämmer hur hårt du vill träna. Genom att jobba med både styrka och kondition i maskiner och med egen kroppsvikt kör vi igenom hela kroppen.

Core

Effektiv träning av de djupare mag- och ryggmusklerna. Du förbättrar din styrka, balans och uthållighet. Vi jobbar bara med egen kroppsvikt.

Core station

Stationsträning som passar alla. Vi jobbar igenom hela kroppen med hjälp utav funktionella övningar, både med och utan redskap.

Cykel

Ett effektivt konditionspass med fartfylld musik. Cykel är individuell träning där du själv ställer in motståndet. Instruktören sätter karaktär på passet med hjälp av musik, känsla och bana.

Cykel medel

Ett vanligt cykelpass som ovan men med fokus på styrka och teknik. Ett perfekt pass för dig som vill börja träna på cykel.

Danceaerobic

Med dansinspirerade aerobicsteg jobbar vi med kondition och koordination samtidigt. Ett effektivt och roligt sätt att träna!

Kettlebells

Tuff styrketräning med Kettlebells, vikter med handtag. Med maximal anspänning i hela kroppen övar du snabbt upp din uthållighet och styrka. Mycket kraft, expolisivitet och spänst!

Mammaträning

Ett pass som är anpassat för dig som nyss fått barn. Vi träna hela kroppen men med fokus på de djupare mag- och ryggmusklerna. Barnen är välkomna att följa med.

Seniorträning

Träning för alla seniorer. Med enkla funktionella övningar tränar vi styrka, uthållighet, balans och kondition.

Step muskel

Konditionsträning på stepbräda med aerobicinspirerade rörelser till härlig musik. Konditionsövningarna varvas med styrkeövningar med vikter.

S.P.Y.C

Styrka, Pilates, Yoga och Core i ett härligt jobbigt och funktionellt pass där hela kroppen får sig en genomkörare. S.P.Y.C + är ett längre pass med mer fokus på rörlighet.

Tabata/Intervall

Ett tufft intervallpass där du förbättrar både din uthållighet, styrka, kondition och explosivitet. Vi jobbar både med redskap och med egen kroppsvikt. Intervall/Tabata är ett pass för dig som gillar utmaningar!

Yoga

Övningar som stärker muskler och förbättrar rörlighet. Du får bättre koordination och ett bättre medvetande om kropp och själ. Passet är inspirerat av Hata, Yin och Kundaliniyoga.

Poweryoga är ett lite tyngre pass med fokus på styrka och rörlighet.

Kundaliniyoga är en kombination av rörelser med andnings-, avslappnings- och meditationstekniker. Passar dig som vill utveckla både kropp och sinne samt medveten närvaro.

Zumba

Vi dansar till rytmerna från bl.a. cumbia, salsa, samba och reggaeton. Med enkla danssteg skapas ett dynamiskt, spännande och effektivt sätt att träna. Ett roligt pass där du tränar kondition, koordination och förbränning.