

Mån

06.45 TRX Suspension Training 45 min
10.00 Senioreträning CIRKEL 45 min
11.00 Bodypump 60 min
11.25 Core 30 min
12.00 Cykel 45 min
12.15 Mammaträning 45 min
16.10 Core 40 min
17.00 Bodycombat 60 min
17.00 S.P.Y.C 55 min
17.15 Cykel 45 min
18.00 Kettlebells 55 min
18.10 GRIT Strenght 30 min
19.00 Cykel 75 min
19.00 Sh`bam 45 min
19.10 Box 75 min
20.00 Bodypump 60 min

Tis

10.00 Senioreträning SPYC 45 min
11.00 Senioreträning BAS 40 min
11.00 S.P.Y.C 45 min
12.00 TRX Suspension Training 45 min
17.00 Core 40 min
17.00 Tabata 45 min
17.50 Cykel 45 min
17.50 Lår & Rumpa 30 min
18.00 Total Circuit 45 min
18.30 Bodystep 60 min
19.00 Core 40 min
20.00 Bodypump 60 min

Ons

06.45 Corestation 40 min
10.00 Senioreträning STYRKA 45 min
11.15 Core 40 min
11.45 Cirkelträning i Gymmet 45 min
12.00 Cykel 45 min
16.45 Bodypump 60 min
16.45 Lår & Rumpa 30 min
17.00 Cykel 45 min
17.20 Bodycombat 60 min
17.45 TRX Suspension Training 55 min
17.55 Grit Cardio 30 min
18.25 Core 30 min
18.45 HIIT 45 min
19.00 Cykel 45 min
20.00 S.P.Y.C 55 min

Tors

10.00 Mammaträning 45 min
10.00 Senioreträning YOGA 45 min
11.00 Senioreträning BAS 40 min
11.00 Core 30 min
11.35 Cykel 30 min
16.45 Tabata 45 min
16.45 Yoga 60 min
17.00 Total Circuit 45 min
17.40 Sh`bam 45 min
17.50 Kettlebells 45 min
18.00 Cykel 45 min
18.35 Bodystep 60 min
18.45 Core 40 min
18.45 TRX Suspension Training 45 min
19.40 Bodypump 60 min
19.45 Grit Strength 30 min

Fre

06.45 Core 40 min
10.00 Senioreträning KONDITION 45 min
11.00 Bodypump 60 min
11.15 Lår & Rumpa 30 min
12.00 Cykel 45 min
12.10 GRIT Cardio 30 min
16.45 Cykel 45 min

Lör

09.15 Bodypump 60 min
10.30 Cykel 45 min

Sön

10.15 Core 40 min
11.00 Lår & Rumpa 30 min
16.00 Bodycombat 60 min
16.45 TRX Suspension Training 55 min
17.10 Core 40 min
18.00 Cykel 55 min
18.00 Bodystep 60 min
18.10 Bodypump 60 min
19.15 Global Yoga 75 min

- Se hemsidan för EXTRAPASS!
- Med reservation för ändringar
- www.friskvardskompaniet.se

Välkomna! önskar personalen

Bodycombat

Utmana din fantasimotståndare i ett tufft & intensivt kampsportsinspirerat pass.

Koordination
Intensitet
Adrenalin

Bodystep

Ett roligt & atletiskt pass på en hög- och sänkbar steplåda till motiverande musik.

Koordination
Intensitet
Rörelseglädje

Bodypump

En riktig genomkörare för hela kroppen med hjälp utav skivstänger & viktplattor.

Koordination
Intensitet
Uthållighet

Box

Ett svettigt & roligt konditionspass med boxningsteknik. Vi jobbar i par med handskar & mitzar.

Koordination
Intensitet
Gruppkänsla

Cirkelträning i Gymmet

Stationsträning i gymmet som passar alla. Vi blandar både styrka & kondition.

Koordination
Intensitet
Funktionellt

Core

Effektiv bålträning med egen kroppsvikt där fokus ligger på hållning & styrka.

Koordination
Intensitet
Magmuskler

Cykel

Intensiv konditionsträning till fartfylld musik. Du ställer själv in motståndet på din cykel.

Koordination
Intensitet
Svett

Yoga

Fysiska utmaningar blandas med mentala intentioner. En härlig stund för kropp och själ på mattan! Se passbokning för specifikt pass.

Koordination
Intensitet
Stretch

Grit Cardio

Intensiv & tuff konditionsträning där du utmanar dig själv mer & mer för varje gång. Inga redskap behövs.

Koordination
Intensitet
Utmanande

Grit Strength

Skivstång, viktplatta och steplåda för att öka tränings-effekten. Få bättre syreupptagning, styrka och uthållighet!

Koordination
Intensitet
Testa gränserna

HIIT

Hög Intensiv Intervall Träning där vi blandar de bästa crossfitinspirerade passen med olika styrkeövningar. Inget pass är det andra likt, här kan du se fram emot nya utmaningar varje vecka!

Koordination
Intensitet
Svett

Kettlebells

Kraft, explosivitet & spänst blandat i ett tufft styrkepass för hela kroppen med viktflöt.

Koordination
Intensitet
Teknik

Lår & Rumpa 30 min

Vi nöter utfall och benböj, utmanar balansen och förbättrar konditionen. Träningsvärk utlovas såsom leenden på läpparna i detta intensiva och roliga pass!

Koordination
Intensitet
Träningsvärk

Mammaträning

Helkroppsträning med fokus på bålén. Barnen är varmt välkomna att följa med.

Koordination
Intensitet
Bebismys

Senioreträning

Med enkla funktionella övningar, både styrka & kondition, tränar vi igenom hela kroppen. Se schema för specifik fokus.

Koordination
Intensitet
Funktionellt

Senioreträning Bas

För dig som är ny och inte provat på vår senioreträning förut. Enkla basicövningar för hela kroppen.

Koordination
Intensitet
Lära känna

Sh`bam

Med medryckande hits och heta dansmoves i olika stilar lockar vi fram stjärnan i dig.

Koordination
Intensitet
Dansgolvsänsla

S.P.Y.C

Styrka, pilates, yoga & core! Funktionell träning för hela kroppen som passar alla.

Koordination
Intensitet
Funktionellt

Tabata

Ett intensivt, svettigt & tufft intervallpass för dig som gillar att träna hårt.

Koordination
Intensitet
Varje sekund räknas

TRX Suspension T

Ett roligt & annorlunda pass där du snabbt tränar upp din styrka & stabilitet i TRX-band.

Koordination
Intensitet
Balans/kontroll

Total Circuit

Hela kroppen får sig en genomkörare i detta funktionella och styrkebaserade pass. Ett pass till för alla!

Koordination
Intensitet
Helkroppsträning