

## BODYCOMBAT

Utmana din fantasimotståndare i ett tufft & intensivt kampsportsinspirerat pass.

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Svett        | <div><div></div><div></div></div> |
| Adrenalin    | <div><div></div><div></div></div> |

## BODYSTEP

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

|               |                                   |
|---------------|-----------------------------------|
| Koordination  | <div><div></div><div></div></div> |
| Fast rumpa    | <div><div></div><div></div></div> |
| Rörelseglädje | <div><div></div><div></div></div> |

## BODYPUMP

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Muskler      | <div><div></div><div></div></div> |
| Uthållighet  | <div><div></div><div></div></div> |

## Box

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Svett        | <div><div></div><div></div></div> |
| Gruppkänsla  | <div><div></div><div></div></div> |

## Cirkelträning

Stationsträning som passar alla, oavsett tidigare tränings- erfarenheter. Vi jobbar både med styrka, kondition & funktionella övningar.

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Muskler      | <div><div></div><div></div></div> |
| Funktionellt | <div><div></div><div></div></div> |

## Core

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Hållning     | <div><div></div><div></div></div> |
| Magmuskler   | <div><div></div><div></div></div> |

## Cykel

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

|                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| Koordination   | <div><div></div><div></div></div> |
| Kondition/Puls | <div><div></div><div></div></div> |
| Svett          | <div><div></div><div></div></div> |

## 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 | <div><div></div><div></div></div> |
| Svett        | <div><div></div><div></div></div> |
| Utmanande    | <div><div></div><div></div></div> |

## Kettlebells

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Styrka       | <div><div></div><div></div></div> |
| Teknik       | <div><div></div><div></div></div> |

## Lår & Rumpa

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Intensitet   | <div><div></div><div></div></div> |
| Träningsvärk | <div><div></div><div></div></div> |

## Mammaträning

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Intensitet   | <div><div></div><div></div></div> |
| Bebismys     | <div><div></div><div></div></div> |

## RPM

Konditionsträning på cykel till energifylld musik som ger dig kraft att orka lite mer. Tillsammans med en inspirerande coach, som leder dig och dina medcyklister tar ni er igenom ett lopp fyllt av backar, raksträckor, bergstoppar och tidslopp. Effektiv intervallträning som plockar fram atleten inom dig

|                |                                   |
|----------------|-----------------------------------|
| Koordination   | <div><div></div><div></div></div> |
| Kondition/Puls | <div><div></div><div></div></div> |
| Upplevelse     | <div><div></div><div></div></div> |

## Seniorträning

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Gemenskap    | <div><div></div><div></div></div> |
| Funktionellt | <div><div></div><div></div></div> |

## Seniorträning Bas

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Intensitet   | <div><div></div><div></div></div> |
| Lära känna   | <div><div></div><div></div></div> |

## SH'BAM

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

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| Koordination     | <div><div></div><div></div></div> |
| Dansgolvs känsla | <div><div></div><div></div></div> |
| Attityd          | <div><div></div><div></div></div> |

## Tabata

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Svett        | <div><div></div><div></div></div> |
| Utmanande    | <div><div></div><div></div></div> |

## TRX

Ett funktionellt, roligt och annorlunda pass med kroppen som redskap. Du utmanar din styrka, balans och uthållighet. Trx:en är lätt att använda och går att justera från tungt och utmanande till lättare alternativ. Exklusiv träning där vi håller ner antalet platser så att du får mycket hjälp av din coach.

|                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| Koordination    | <div><div></div><div></div></div> |
| Intensitet      | <div><div></div><div></div></div> |
| Balans/kontroll | <div><div></div><div></div></div> |

## Yoga

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

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| Koordination | <div><div></div><div></div></div> |
| Styrka       | <div><div></div><div></div></div> |
| Funktionellt | <div><div></div><div></div></div> |

**Välkomna!**  
önskar personalen