

Schemabeskrivning

BODY FUNCTIONAL – Funktionella muskelövningar för hela kroppen.

CORE - kroppens kärnmuskulatur (mage & rygg) tränas både dynamiskt och statiskt.

COREBALL – Mångsidig, rolig och effektiv träning på balansboll.

DAM-/HERRCIRKEL – uppvärmning på spinningcykel, muskelträning på maskinerna i Wellness-line.

(G)OLD BOYS- /LADIES – motionsjumpa för herrar/damer 60 år + 20 år.

HIIT – Intervallträning med hopp. Ett intensivt pass som utmanar till att förbättra din träningsnivå och samtidigt stärker din kropp, ökar spänsten och höjer konditionen. Utmana dina gränser!

HIIT ATHLETE – Muskelbaserad intervallträning. Ett tufft pass där vi höjer pulsen, bränner fett och utmanar kroppen med olika muskelövningar. Effektiv energiförbrukning!

MAGE&BAKJUMPA - enkla, logiska och kraftfulla stegkombinationer där ben & bak jobbar effektivt + muskelövningar för mage & bak. Passet har hängt med i flera år. Målet är att svettas och ha roligt!

MOTIONSJUMPA - lätt jumpa med muskel- och pulsövningar för hela kroppen. Alla jobbar i egen takt. Lång stretchdel. BRA ATT BÖRJA HÄR!

MOVE! - Enklare stegcombos och koreografier + muskelövningar för hela kroppen.

STEP & MIX - powerbetonade stegkombinationer på stepbräda. Styrke- och combatövningar läggs in som intervaller.

POWERYOGA – en dynamisk form av yoga, där du tränar i ett flöde med andningskontroll (pranayama) i olika positioner (asanas) för att balansera kropp, själ och tanke. www.poweryoga.nu.

PUMP - gruppstyrketräning med skivstång och tyngder. Den mest framgångsrika gruppträningen någonsin! Du väljer vikter efter din egen förmåga.

ROLLER™ – Massage av muskelfascia med pilatesrulle.

SPINNING – den maximala konditionsträningen. Den populäraste träningsformen som finns i branschen. Du sitter på spinningcykel i grupp och cyklar till medryckande musik.

TABATA – Högintensiv intervallträning. För dej som vill träna riktigt hårt!

YOGAFLEX™ – Yogabaserade övningar som ökar rörligheten och välmåendet. Timmen är uppbyggd av stretchövningar som även stärker musklerna och balansen. En lugn timme som passar alla.

YOGAFLOW™ - Stärker kroppskontrollen, musklerna och balansen. Med yogapositionerna, asanans, förbättras rörligheten och musklerna stretchas. Yoga Flow- namnet kommer av att yogapositionerna flyter in i varandra och rörelsesekvenser utförs i takt med andningen. Passar både nybörjare och erfarna yoga-utövare.

ZUMBA – roligt och svettigt latinoinspirerat danspass.