

Sommarschema JUNI

1/6-30/6 (v22-26)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10:45-11:30 Intervall 45			10:00-11:00 Cirkelträning (tom v24)		09:00-10:00 Spinn30/ Multiträning Udda	
					09:15-10:00 Intervall45 vv	
				14:30-15:15 BodyStep 45		
	17:45-18:30 Intervall45	18:30-19:30 Spinning70	18:00-18:30 Spinning30	15:20-15:50 Core		
18:30-19:30 Spinning 60	18:30-19:30 Spinning 2	18:30-19:00 BodyJam30	18:30-19:00 Core (tom v24)	16:00-17:00 Spinning 2:a		
18:30-19:30 BodyStep	19:00-20:00 BodyPump	19:00-19:30 BodyStep	19:10-20:10 BodyPump 60			18:00-19:00 BodyPump
19:30-20:00 Rörelse träning		19:30-20:00 BodyPump30				

OBS! Om du bokar dig på passen via app eller hemsidan, kommer du alltid få ett sms om några förändringar sker.

Appen heter Strand Fysiocenter och finns där du hittar appar.

FortGjort HOME finns för dig som medlem hos oss.

Skapa konto på fortgjort.se/konto-medlem

Sommarschema JULI

1/7-31/7 (v27-30)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1/7			
10:00-10:45 Intervall 45 (tom 12/7)	09:30-10:15 Core-Mix 45	10:00-11:00 Cirkelträning	09:30-10:30 Spinning70		09:00-10:00 Spinn30/ Multiträning udda	
					09:15-10:00 Intervall45 jäмна	
		18:30-19:30 Spinning70		15:00-16:00 BodyPump		
	18:15-18:45 BoxMix + Mage/rygg (tom 13/7)	18:30-19:00 BodyStep30 (tom 21/7)	18:00-18:30 Intervall30 (from 22/7)			
18:30-19:30 Spinning 60	19:00-20:00 BodyPump	19:00-19:30 BodyJam (tom 21/7)	18:30-19:00 Core (from 22/7)			
19:30-20:15 Intervall45 (core/säte)		19:30-20:00 BodyPump30 (tom 21/7)	19:10-20:10 BodyPump 60 (tom 15/7)			18:00-19:00 BodyPump
		19:30-20:15 Intervall45 (from 28/7)				

OBS! Om du bokar dig på passen via app eller hemsidan, kommer du alltid få ett sms om några förändringar sker.

Appen heter Strand Fysiocenter och finns där du hittar appar.

FortGjort HOME finns för dig som medlem hos oss.

Skapa konto på fortgjort.se/konto-medlem

Sommarschema AUGUSTI

2/8-31/8_(v31-34)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1/8
10:00-10:45 Intervall 45 (from 16/8)	09:30-10:15 Core-Mix 45	10:00-11:00 Cirkelträning	09:30-10:30 Spinning70 (tom 12/8)		10:00-11:00 Spinn30/ Multiträning udda	
					10:00-11:00 Intervall45 jäмна	
				15:00-16:00 BodyPump (tom 13/8)		
18:30-19:30 Spinning 60				14:30-15:15 BodyStep45 (from 20/8)		
19:30-20:15 Intervall45 (tom 9/8) (core/säte)	18:15-18:45 BoxMix + Mage/rygg (From 17/8)	18:30-19:30 Spinning70	18:00-18:30 Intervall30	15:20-15:50 Core (from 20/8)		
18:30-19:30 BodyStep (From 16/8)	19:00-20:00 BodyPump	19:30-20:15 Intervall45 (from v30) (Core/säte)	18:30-19:00 Core	16:00-17:00 Spinning70 (from 20/8)		
19:30-20:00 Core (from 16/8)						18:00-19:00 BodyPump

OBS! Om du bokar dig på passen via app eller hemsidan, kommer du alltid få ett sms om några förändringar sker.

Appen heter Strand Fysiocenter och finns där du hittar appar.

FortGjort HOME finns för dig som medlem hos oss.

Skapa konto på fortgjort.se/konto-medlem

**OBS! FÖRÄNDRINGAR AV PASS/TIDER KAN KOMMA UNDER TERMINEN.
DETTA MEDDELAS ISF VIA HEMSIDA/FACEBOOK.**

Spinning Pulsbaserat **cykelpass** där alla kan delta oavsett träningsnivå pga att du jobbar efter din egen puls, med hjälp pulsklocka och activio-systemet www.activio.se om man vill. Kom i tid till passet för hjälp med inloggning. Finns **30-45-60 min långa pass.**

Bodyjam **Danspass** med de coolaste movesen till den senaste musiken.

Bodystep Modern version av step up med ledorden – **energi, kraft och glädje!**

Bodypump **Styrketräning** för hela kroppen, med reglerbara skivstänger & lösa vikter.

Core-träning 30 min styrketräning för kroppens kärnparti – **mage, rygg och säte.**

Cirkelträning Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för **hela kroppen.**
3 banor (Ben + Överkropp + Mage & rygg) med 4 övningar/bana.
Jobba 30 sek vila 10. Efter avklarad cirkel kör vi ofta en gemensam utmaning.

Intervall 30/45 Funktionell intervallträning **för stora muskelgrupper.** Högt tempo (om man vill)
8x20 sek per övning

MAQ Funktionellt pass med vikter, pinne, kroppsvikt. Fokus på kondition, styrka & rörlighet

Fortgjort träning – Alla pass är 30 min långa, mycket träning på kort tid!

BoxMix/Mage-rygg – Raka slag, krokar och uppercut. ”Skuggboxning” till skön och fartfylld musik + Coreträning

Multiträning – Träning för hela kroppen, korta serier

Rörlighetsträning – Fokus på rörlighet och stretch

Lila - Kondition/Koordination
Orange - Kondition/Styrka
Grön - Kondition
1=Lättare, 2=Medel/Tung
Blå - Styrka
Gul - Balans/Rörlighet/Styrka