

Vårschema

10/1-29/5

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning		09:00-10:00 Seniorträning	09:00-10:00 Seniorträning		09:30-10:00 Multiträning Spinning 30 Vv	
	10:00-11:00 Cirkelträning	10:15-11:15 Seniorträning		10:15-11:15 Seniorträning	10:00-10:30 Rörelse Träning/core Vv	
13:00-14:00 Seniorträning		12:00-12:30 BoxMix				
				14:30-15:15 BodyStep 45		
18:30-19:30 Spinning 60			18:00-18:30 Intervall30	15:20-15:50 Core		
18:30-19:30 BodyStep	17:50-18:50 BodyJam	18:30-19:40 Spinning 70	18:30-19:00 Core	16:00-17:00 Spinning 60-70		18:00-19:00 BodyPump
19:30-20:00 Core	19:00-20:00 BodyPump	18:00-19:00 BodyStep	19:10-20:10 BodyPump			18:30-19:00 Spinning 30
20:00-20:30 Rörelse träning						19:15-20:15 Yoga

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 **30-60-70 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

YOGA Vårt Yogapass är baserat på ashtanga yogan. Innehåller kombinationer av rörelser med fokus på styrka, balans och koordination. Allt på en nivåer anpassade så alla kan delta.

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

BoxMix – Raka slag, krokar och uppercut. "Skuggboxning" till skön och fartfylld musik

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