

VÅRSHEMA 2023

9/1-4/6

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10:00-10:30 Spinning 30	
09:00-10:00 Seniorträning		09:00-09:45 Seniorintervall		09:00-10:00 Seniorträning	11:00-12:15 Bodyattack 45 Bodypump 30 (jämn vecka)	
13:00-14:00 MAQ-träning		10:15-11:15 Seniorträning	11:15-12:00 Spinning 45		11:00-12:00 Bodystep 60 (ojämn vecka)	
			12:05-13:35 Core 30			
				14:30-15:30 BodyStep 60 (jämn vecka)		
	17:50-18:50 Bodyjam 60	17:30-18:30 Bodyattack 60		14:30-15:15 Bodystep 45 (ojämn vecka)		
18:30-19:30 Spinning 60	18:20-18:50 Spinning 30	18:30-19:30 Spinning 70 Lovisa		15:20-15:50 Core (jämn vecka)		16:50-17:50 Bodypump 60
18:30-19:30 BodyStep 60	19:00-20:00 BodyPump 60	19:45-20:30 Yoga 45 (ojämn vecka)	19:00-20:00 Bodypump 60	16:00-17:00 Spinning 70		18:00-19:00 Spinning 70
19:30-20:00 Core 30						

GRUPPTRÄNINGSPASSEN SOM FINNS HOS OSS:

Spinning 30,60,70 minuter -Pulsbaserat cykelpass där alla kan delta oavsett träningsnivå. Här kan man använda pulsband och du jobbar efter din egen puls, med hjälp pulsklocka på en projektor och activiosystemet: www.my.activiofitness.com.
Kom i tid till passet för hjälp med inloggning.

Bodyjam- Danspass

Bodystep- Modern version av step up med ledorden - energi, kraft och glädje! Arbetar påen step up låda.

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

Bodyattack -Sportintresserat konditionspass som utmanar och utvecklar din styka,kondition och uthållighet. Här arbetar man med sin egen kropp.

Bodyattack 45 & Bodypump 30- Bodyattack är ett konditionspass med sin egen kropp utan vikter och Bodypump är ett styrkepass med stänger och vikter.

Core- Träning för mage, rygg och säte.

Cirkelträning -Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för hela kroppen.

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

Rörlighetsträning - Fokus på rörlighet och stretch

Seniorträning/Seniorintervall- Funktionell träning för de över 60 år.

Vi har en app där man bokar sig på pass och även får info om ngt pass blir inställt.
Appen heter Strand fysiocenter.

Följ oss på instagram : Strandfysiocenter

Följ oss på Facebook: Strandfysiocenter