

Höstschema 2023 4/9-17/12

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 <i>Seniorträning</i> Anders		09:00-10:00 <i>Seniorintervall</i> Jesper		09:00-10:00 <i>Seniorträning</i> Ehlin		
	10:00-11:00 MAQ 60 Janne	10:15-11:15 <i>Seniorträning</i> Malin B			9:30-10:00 <i>Spinning 30</i> Malin H	
	11:15-12:00 <i>Spinning 45</i> Jesper			14:30-15:15 <i>Step 45</i> Frida N	11:00-11:45 <i>Bodyattack 45</i> Amanda	
				15:20-15:50 <i>Core 30</i> Frida N		
	17:50-18:50 <i>Bodyjam 60</i> Ehlin		17:30-18:30 <i>Functional Step 60</i> Amanda	16:00-17:00 <i>Spinning 60</i> Pernilla		
18:30-19:15 <i>Spinning 45</i> Anders	17:45-18:30 <i>Tabata 45</i> Olivia (spinningsalen)	18:45-19:30 <i>Step 45</i> Olivia	18:30-19:30 <i>Bodypump 60</i> Anders			18:00-19:00 <i>Spinning 60</i> Pernilla
18:30-19:30 <i>Functional Step 60</i> Frida N	19:00-20:00 <i>Bodypump 60</i> Pernilla	18:45-19:30 <i>Spinning 45</i> Malin H				19:00-20:00 <i>Bodypump 60</i> Ninwa
19:30-20:00 <i>Core 30</i> Frida N		19:30-20:00 <i>Core 30</i> Olivia				
		20:00-20:45 <i>Yoga 45</i> (ojämn vecka) Malin B. Börjar v 37				

GRUPPTRÄNINGSPASSEN SOM FINNS HOS OSS:

Spinning 30,45,60 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 med koreografi.

Functional Step-Modern version av step up med ledorden - energi, kraft och glädje! Arbetar på en step låda. Det kommer från Bodystep .

Bodypump 60,45 & 30min- Styrketräning för hela kroppen, med reglerbara skivstänger & lösa vikter. Obs!! när klassen är mindre än 60 min ingår igen uppvärmning pga de ligger ihop med en annan klass ex spin 30 där de ingår uppvärmning. Man bör värma upp lite innan .

Bodyattack 45,30 min -Sportintresserat konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Här arbetar man med sin egen kropp utan vikter.

Core 30 min - Träning för mage, rygg och säte.

Cirkelträning/ Intervall 30/45 min -Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för hela kroppen. Intervaller arbetas med lika tidsintervaller.

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

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

Step 60 & 45 min- ett kreativt koreograferat step-pass med mycket fart och glädje.

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

