

VÅRSHEMA 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning Anders		09:00-10:00 Seniorintervall Jesper		09:00-10:00 Seniorträning Ehlin		
11:30-12:15 Yoga45 Malin B	10:00-11:00 Cirkelträning Janne	10:15-11:15 Seniorträning Malin B			10:00-10:30 Spinning 30 Malin H	
			11:15-12:00 Spinning 45 Jesper		11:00-12:00 Bodystep 60 Amanda (From 8/2)	
				15:45-16:15 Coreträning30 Frida N		
	17:50-18:50 BodyJam60 Ehlin	17:30-18:30 Bodypump60 Ninwa/Sara/ Pernilla	17:30-18:30 Bodyattack60 Amanda (from 8/2)	16:15-17:15 Intervall45 Frida N		
18:30-19:15 Spinning45 Anders	18:00-18:45 Tabata45 Olivia	18:30-19:15 Spinning45 Jesper		16:00-17:00 Spinning60 Pernilla		16:00-17:00 Spinning60 Pernilla
18:30-19:30 Bodystep60 Frida N	19:00-20:00 Bodypump60 Pernilla/Sara /Ninwa	18:30-19:15 Step45 Olivia	18:30-19:30 Bodypump60 Anders			17:00-18:00 Bodypump60 Sara/Ninwa
19:30-20:00 Coreträning30 Frida N		19:20-19:50 Coreträning30 Olivia	19:40-20:30 Yoga50 Malin (udda veckor)			

GRUPPTRÄNINGSPASSEN SOM FINNS HOS OSS:

Spinning 30, 45, 60 -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.

Dansmix- ett danspass med olika danstilar, baserat på dansglädje. Man behöver inga förkunskaper.

Functional Step 60- Modern version av step up med ledorden - energi, kraft och glädje! Arbetar på en step låda. Det kommer från Bodystep

Step 60, 45 - ett kreativt koreograferat step-pass med mycket fart och glädje

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

Bodyattack 45, 60-Sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar din styka, kondition och uthållighet. Här arbetar man med sin egen kropp.

Coreträning30- Träning för mage, rygg och säte.

Focus mage/rumpa/lår 30- styrkeövningar där hela kroppen är med och focus på mage, rumpa,lår.

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

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

Seniorträning 60 -Koreograferat pass med fokus på kondition, styrka, balans och rörlighet. Träning för hela kroppen för de över 60.

Seniorintervall - Funktionell träning för de över 60 år med intervaller.

Styrkegympa- Koreograferat pass med focus på kondition, styrka, balas och rörlighet.

Yoga 45, 60- funktionell träning och ditt sinne harmoni samt rörlighet, uthållig styrka, balans och andning.

Intervall/Tabata 45, 60- Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för hela kroppen. Intervaller arbetas med lika tidsintervaller. Ett pass som passar alla då man väljer intensitet själv.

Spinpump- Spinning 30 min och Bodypump 30/45/60. Detta pass är ett combo pass där man cyklar som uppvärmning och sedan kör BP utan uppvärmning och beroende på längd på passet plockas vissa benlåtar bort och fokus överkropp. Ibland står spinning 30 och Bodypump efteråt då kan man välja ett eller båda passen men viktigt att Bp pass som är mindre än 60 min har ingen uppvärmning. Man gör även i ordning med vikter /Låda och stång innan passet börjar.