

Passbeskrivning

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

Aqua fys – Ett fyspass som utförs i vattnet! Simning, benkicker och andra utmaningar upplagt i cirkel och crossfitformat. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer ditt vattenmotstånd.

Aqua Tabata – Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

Barre Move - Inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt förbättrar din hållning. Graciöst och underbart!

BMR – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

Body Combat Les Mills – Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!

Body Balance Les Mills – En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk

Body Pump Les Mills – Styrkepass med hjälp av skivstång tränar igenom en muskelgrupp per låt.

Box – Slag och sparkar som med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något.

Core – Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.

Core soft – Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi fokuserar på vår core muskulatur genom en övning åt gången. Musiken är lugn och närvaron är hög.

CX Works Les Mills – Core styrka som även involverar övriga delar av kroppen. Vi använder oss av gummiband och vår egen kroppsvikt.

Endurance – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar. Passet avslutas inne på hotellets hinderbana.

Finalpass – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

Fotworkshop - Här får du med dig en övningsbank av grymma övningar som hjälper dig att stärka upp fotleden och koppla på stortåns funktion. Övningar som vi rekommenderar att även göra hemma för att få en stark och rörlig fot som även påverkar resten utav kroppen.

Funktionell Cirkel – Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används som kettlebells, boxar, battleropes mm.

Funktionell rörlighet – Utmana din rörlighet i hela kroppen med enkla övningar som du kan utföra var som helst, när som helst. Vi tar hjälp från något så enkelt som en pinne i våra rörelser.

Fystester – Testa din form med både styrka och kondition. Olika tester som du sen kan följa upp och göra hemma på egen hand.

Jogging - Skön joggingtur i eget tempo för att väcka kroppen för en ny dag.

Kvällsöverraskning – Du får se vad vi hittar på =)

Löpning, intervaller – Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

Mindfulness – Upplev och öva på din medvetna närvaro utan att värdera eller döma utan bara uppleva. Hjälper dig att komma ner i varv och vara i nuet.

Morning Cardio – Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

MRL – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

Promenad – Gemensam promenad upp i omgivningarna

Sh´bam Les Mills- Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

Skadeförebyggande träning – Pass framtaget av sjukgymnast för att fokusera på de små musklerna i kroppen som behöver stärkas upp, så inte de stora tar överhand. Vi tar stor hjälp från minibands.

Step – Medelintensivt steppass med enkla kombinationer som sätts samman till en koreografi.

Stretch – Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Passet avslutas med avslappning.

Styrke workshop – Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkprens, knäböj och marklyft. Fokus på tekniken och prova att utmana dig själv genom att lyfta tungt.

Tabata – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

TT Mix – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

Zumba – Danspass till latinamerikanska rytmer.

Yin yoga - Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

Yoga – Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

Yoga Workshop – Vi går igenom solhälsningen steg för steg och några av de vanligaste yogapositionerna där vi slipar på tekniken. Perfekt för dig som vill yoga mer under veckan och känna dig mer bekväm i övningarna.

