

Passbeskrivning

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik. I utomhuspoolen är djupet endast 1.10 m och i SPA poolen 1.40 m.

Aqua Attack – Fartfyllt aquapass med inspiration från kampsport. Lite tuffare!

Aqua fys – Ett fyspass som utförs i vattnet! Simning, benkickar och andra utmaningar. 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 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.

Cardio Attack - Här fokuserar vi på konditionen och gör detta på ett lekfullt och roligt sätt. Ett helkroppspass där vi bygger uthållighet, smidighet och även tar hjälp av olika redskap. Passar alla konditionsnivåer!

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, viktplatta och vår egen kroppsvikt.

Dance – Enkla steg till glad och härlig musik som sätts samman till en lång koreografi där du är stjärnan!

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.

Freepower – Ett intensivt och rofyllt pass på samma gång. Prova på influenser från yoga, dans och kampsport – allt i en härlig mix. Vi både börjar och avslutar med meditation.

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

Funktionell styrka - Energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband och viktplattor som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen. Både styrka och kondition.

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 =)

Löpskola– Löpteknik och löpstyrka för ett mer effektivt löpsteg.

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.

Massage workshop – Lär dig att massera för hemmabruk. Vi fokuserar på rygg och vader. Medtag handduk och för kvinnor gärna en bikiniöverdel som är enkel att öppna för ryggen.

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

MRL – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

Organic Body work - Fundamentala rörelser i en flödade upplevelse. Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög.

Promenad – Gemensam promenad upp i de vackra olivlundarna.

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 step pass 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: Bänkpress, 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.

TRX – Styrkepass som kräver mycket kroppskontroll när vi tränar igenom hela kroppen med hjälp av remmar hängandes från taket.

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

WOD – Crossfitinspirerat pass där vi arbetar igenom olika block för hela kroppen. Redskap som stänger och kettlebells kommer att användas.

Zumba – Danspass till latinamerikanska rytmer.

Yin – Yin ger dig en lugn och skön start på dagen. Vi utför övningar liggandes på mattan i ca 3 minuter per övning för att komma åt stela muskler, öppna upp bindväven och stilla kropp och 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.

