

Passbeskrivning HT2

Actic Cardio box - Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden!

Afro – Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig och släpp loss med stora och djuriska rörelser.

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd. I utomhuspoolen är djupet endast 1.10 m och i SPA poolen 1.40.

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.

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

Body Step Les Mills - En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på , över och runt brädan tillsammans med styrkeövningar passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

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

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

Core Connect - Träna upp kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna. Utmanande styrkeövningar som utförs i ett jämnt och lugnt tempo till behaglig musik. Passet avslutas med avslappning.

CX Works Les Mills – Core styrka i fokus, men även axlar och ben. Vi använder oss av gummiband och vår egen kroppsvikt.

Dance - Energifullt pass fulladdat med olika dans- och musikstilar. Låt musiken sprida sig i kroppen och här är det du som är stjärnan! Enklare steg och koreografier där alla ska kunna hänga med.

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 – På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor- att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

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

HIIT - Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

Kvällsöverraskning – Du får se vad vi hittar på =)

Les Mills Barre - En klass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning. Graciöst och underbart!

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 hur du kan få din intervallträning lite roligare.

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

MRL – Styrkeklass för mage, rumpa och lår. Vi använder oss till stor del utav det effektiva minibandet för spännande övningar.

Paryoga - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

Pilates - Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

Powertraining - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft i de vackra omgivningarna. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke-, konditions, balans och rörlighetsövningar

Powerwalk – Gemensam promenad upp i de vackra olivlundarna.

Pranayama - Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

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 i våra styrkeövningar. Vi kommer även arbeta med rörlighet i höftled och axelled.

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

TRX Yoga - På denna yogaklass använder vi oss utav TRX band (Remmar hängandes från taket) som grundredskap och utövar våra yogapositioner därifrån. Med hjälp utav bandet kan du utmana din rörlighet och din balans lite extra.

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

WOD - Crossfit inspirerat pass där vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Styrkebaserat med skivstänger, kettlebells mm. Riktigt utmanande för den som vill.

Yin Yoga - Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan 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 och arbeta med vår andning och närvaro. Vi utgår från solhalsningen och både fysiska övningar och mycket rörlighet förekommer. Avslutas med avslappning.

Yoga i vardagen - Är en praktiskt workshop där vi skapar medvetenhet om våra val i vardagen; såväl fysiska som mentala. Genom medvetenhet och en fysisk verktygslåda kommer du att få många tips på hur du kan skapa rörlighet i dina leder och stabilitet i dina muskler genom enkla övningar att göra i vardagen.

Yoga Nidra - Är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

Yoga Vinyasa Flow - Är en dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik. Ordet vinyasa innebär just flöde och denna form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här samordnas andning och rörelser i ett dynamiskt flöde mellan olika positioner.

Yoga workshop – Här går vi igenom solhalsningen steg för steg och ser över tekniken. Vi stannar även till och går igenom några utav de vanliga yogapositionerna. Perfekt för dig som vill yoga mer under veckan.