

Afro - Dans med stora rörelser som utförs till afrikansk musik. Släpp loss och ta fram frihetskänslan i dig.

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd.

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

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.

Bergspasset – Promenad upp i bergen med fantastisk utsikt ner över stan.

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 step Les Mills - En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på 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.

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

Endurance – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar ute i naturen. En del backar förekommer. Löpningen är ca 3 km.

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

Fotstyrka - En klass fylld av ”bra att ha övningar”. Effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen att fokusera på fotens funktion för att öka rörligheten i fotleden och aktivera stortån.

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, battleropes mm.

Funktionell styrka - Energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummibandminiband och viktplattor som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen. Styrka, kondition och rörlighet i en skön mix.

HIIT - Är ett högentensivt 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 =)

Löpskola– Lär dig hur du ska springa med bättre teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan bättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg. Inga förkunskapskrav på löpning utan alla kan vara med oavsett tidigare löpvana. Perfekt både för dig som vill hitta löpinspiration och för dig som redan är en van löpare.

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.

Mobility – Dynamisk rörlighet där vi flödar igenom rörelserna. Den bästa rörlighetsträningen har visat sig vara en kombination utav statiska stretchövningar och dynamisk rörlighet.

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

MRL – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

Powertraining – Promenad i raskt tempo med regelbundna stop för styrka, kondition, rörlighet och balans.

Powerwalk – Promenad på morgonen i valfritt tempo i de fantastiska omgivningarna. En av eftermiddagarna tar vi oss en längre runda på ca 10 km där vi går ut på halvön och in i nationalparken.

Sh´bam Les Mills - Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar.

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. 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.

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.

Zumba - Danspass till latinamerikanska rytmer.