

## Passbeskrivningar Kreta Oktober 2019

**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 till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

**Aqua** – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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

**Aquafys** – Ett fyspass som utförs i vattnet! Simning, benkickar 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.

**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 Connect** - Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bälmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

**Dance** - Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi- antingen låt för låt eller till en längre slinga.

**Endurance och hinderbana** – 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.

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

**Funktionell styrka** – Med hjälp utav gummiband och viktplattor använder vi fantasifulla övningar för att träna igenom hela kroppen.

**Freepower** -På det här intensiva och samtidigt meditativa 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!

**HIIT** - Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

**Kvällsövertaskning** – Du får se vad vi hittar på!

**Les Mills Barre** - En klass med fokus på *"tone and shape"* där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. Barre är en grym kombination av kondition och styrka med inspiration från klassiska balettpositioner som kommer att ta både balans och rörlighet till nya höjder!

**Les Mills BodyBalance** - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

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

**Les Mills CX Worx** - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

**Löpskolning** - Lär dig hur du ska springa med god 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. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

**Löpning Intervaller** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

**Morning Cardio** - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

**MRL** – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

**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. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- 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.

**Step** - Medelintensivt steppass med enkla stegkombinationer som sätts samman till en koreografi. Här är det du som är stjärnan.

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

**Styrkeworkshop** – 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.

**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.

**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 du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

**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.