

## Passbeskrivningar La Pared Mars 2021

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

**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.

**BodyPump Les Mills**– Styrkepass med hjälp av skivstång tränar igenom en muskelgrupp per låt.

**BodyJam Les Mills** - En utmanande blandning av nya dansstilar och fartfull musik tar dig genom passet. Lite mer utmanande koreografi där vi bygger ihop längre block.

**Bootcamp** - Fysträning där vad som helst kan hända, krypa, bära, springa. Avslutas med en hinderbana.

**Bootylicious** - En enkel men lite flirtig dansklass full av glädje, energi och mycket höfter.

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

**Bootywork** - Styrkeklass för mage, rumpa och lår. Flertalet av övningarna utförs med hjälp utav det effektiva minibandet.

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

**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 kropps kontroll där vi helt och fullt fokuserar på våra fötter.

**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.

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

**Löpskola** - 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.

**Maq** - Muscle Action Quality är en träningsmodell för att systematiskt och effektivt utveckla rörlighet, kontroll, balans och styrka. Vi använder oss utav en pinne som redskap förutom den egna kroppen och ledordet är rörelse kvaliteten.

**Mobility** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem.

**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.

**Prehab**– Övningar för utsatta områden som hjälper dig att förebygga skador.

**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!

**Stavgång** – Lär dig teknikerna i stavgång som innebär så mycket mer än att bara gå med stavar. Effektivt och pulshöjande där vi bland annat lär oss att sprätta. Ingen går utan ett leende på läpparna ifrån ett stavpass med Karin.

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

**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** - 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.

**Zumba** – Danspass till latinamerikanska rytmer med enkla steg. Mycket glädje och mycket höfter.



# Taudientraining

# Apollosports