



Sommarevent - Vattnets Hus, Ängelholm

Lördag 13 juni

9.15 Välkomna!

9.30 – 10.15 Freepower®

Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjusningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

10.30 - 11.15 Funktionell styrka

Glatt och funktionellt pass där vi jobbar igenom kroppens alla delar genom rörlighet, styrka och kondition. Passet är koreograferat till musiken och övningarna utförs med hjälp av gummiband, miniband, pinne och egna kroppen. Påhittiga övningar som fungerar utmärkt att ta med sig hem för hemmaträning.

11.30 - 12.00 Penalty box

Atletiskt pass där vi använder oss utav en "box" att röra oss runt. Snabba fötter, förflyttningar och hopp över (för den som vill)– allt för att träna upp oss till att bli snabba och atletiska. Alternativ på övningar visas så alla kan vara med. Passet utförs i intervallform.

12.00 - 13.15 Lunch

En hälsosam och mättande lunch med dryck.

13.15 - 14.00 Samtal med dig själv

Under tiden som vi smälter maten och laddar upp för mer träning så jobbar vi vidare med oss själva, men denna gång mentalt. Under vägledning kommer du få utföra ett samtal med dig själv där du tar reda på vad du vill, ser så du lägger din tid och energi på rätt saker och om du lever dina värderingar? Passet inleds med en genomgång och därefter får du material och egen tid till att samtal med dig själv på en utvald plats eller genom en promenad.

14.15 – 14.45 Strong by Zumba®

Ett kampsportsinspirerat HIIT pass med funktionella övningar. Pulsen är hög och en stor coolhetsfaktor i passet. Rörelserna är synkade till musik som ger det hela lite av en euforisk känsla. Övningarna visas i olika nivåer, så alla kan vara med! Obs, det är inte dans.

15.00 - 16.00 Yin Yoga

En klass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne. En perfekt avslutning på dagen.

16.00 Hälsotika och SPA för den som önskar (SPA mot tillägg)