

Passbeskrivningar Aqua Vista 2021

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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 bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög.

Endurance – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar.

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.

Fyspass - Crossfitinspirerat träningspass med styrketräning för hela kroppen. Utmana kroppen utifrån dina förutsättningar- för den som vill kan det bli riktigt tufft!

Jogging - Starta dagen med en joggingtur för att starta igång kroppen!

Kvällsöverraskning – 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 BodyCombat - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med sparkar och slag till medryckande musik. Ett riktigt coolt powerpass!

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

Les Mills Sh'bam - 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!

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

MRL – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

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.

Spinning - Du tränar din kondition till härlig musik och inspirerande intervaller genom ett cykelpass inomhus.

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.

Tabata Cardio - Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

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

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.