



Träningsdag Vattnets Hus 12 Juni

08.45 – 09.15 Drop in för Inbody vägningar

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst -Att ta hand om din kropp. Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur din fördelning är utav muskelmassa, vätska och fett. Mätningen visar även viscealt fett och balansen mellan kroppshalvorna. Exaktheten genom inbody uppgår till 98,6 % och går att jämföras med en magnetröntgen. Vägningen tar endast någon minut per person.

9.15 Välkomstinfo

Samling och information om dagen innan vi kör igång.

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 tjustningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

10.30 - 11.15 Minibands Tabata

Med hjälp utav ett miniband växlar vi styrkeövningar med pulshöjande moment för att utmana hela kroppen. Bara fantasin som sätter gränser till vad det går att göra med detta lilla band. Klassen utförs i form utav tabata intervaller där vi arbetar 20 sekunder och vilar 10.

11.30 - 12.00 Fotstyrka

Vi fokuserar här på en del utav kroppen som ofta glöms bort, nämligen våra fötter. Teori blandat med styrka och rörlighet för att ha fötter som orkar bära oss livet ut!

12.00 - 13.15 Hälsosam och mättande lunch med dryck

13.15 - 14.00 Genomgång Inbody mätning

Vi går tillsammans igenom hur man tyder resultaten och ger konkreta tips kring hur du kan justera dina resultat för en mer balanserad kropp. En superbra kick!

14.15 – 14.45 HIIT

Högintensiv intervallträning, där vi utför övningarna i olika på block på tid. Vi använder oss utav enkla redskap och här finns möjlighet att utmana dig ordentligt om du önskar. Explosivitet, power och energi är ledord för passet. (Som också är anpassningsbart till en enklare nivå)

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

Spa för den som önskar (spa mot tillägg)