

Passbeskrivning

Afro - Dans med stora rörelser som utförs till afrikansk musik. Släpp loss och ta fram frihetskänslan i dig.

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd.

Aqua Tabata – Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

Bergspasset – Promenad upp i bergen med fantastisk utsikt ner över stan.

BMR – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

Bootywork – Styrkeklass för mage, rumpa och lår. Vi använder oss till stor del av det magiska minibandet.

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

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

Core Tabata – Stärk upp kroppens kärna – de viktiga mage- och ryggmusklerna. Passet utförs i intervaller om 20 sekunder.

Challenge - Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Men det kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några "surprisemoment" under passet dels för att jag vill ge dig som deltagare en chans att utmana dig själv, challenge yourself, det där lilla extra.

Endurance – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar ute i naturen. En del backar förekommer. Löpningen är ca 3 km.

Finalpass – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

Freepower® - En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

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

Kvällsoverraskning – Du får se vad vi hittar på =)

Les Mills Body step - En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på tillsammans med styrkeövningar passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

Les Mills Body Combat - Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!

Les Mills CX Works – Core styrka i fokus, men även axlar och ben. Vi använder oss av gummiband och vår egen kroppsvikt.

Les Mills Sh'bam- Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar.

Löpskola– Lär dig hur du ska springa med bättre 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. Inga förkunskapskrav på löpning utan alla kan vara med oavsett tidigare löpvana. Perfekt både för dig som vill hitta löpinspiration och för dig som redan är en van löpare.

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

Powertraining – Promenad i raskt tempo med regelbundna stop för styrka, kondition, rörlighet och balans.

Powerwalk – Promenad på morgonen i valfritt tempo i de fantastiska omgivningarna. En av eftermiddagarna tar vi oss en längre runda på ca 10 km där vi går ut på halvön och in i nationalparken.

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.

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

Styrkeworkshop – Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkpress, 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 vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Styrkebaserat med skivstänger, kettlebells mm. Riktigt utmanande för den som vill.

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 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.

Zumba - Danspass till latinamerikanska rytmer.