

TRÄNINGSDAG VATTNETS HUS

6 augusti 2022

8.30 Drop in Inbodymätningar

En mätning tar endast ett par minuter. Du får ett papper där endast du själv ser dina värden. Under eftermiddagen går vi igenom hur du kan tyda ditt resultat.

9.00 Välkomstmöte

9.15 – 10.00 Bootywork

Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

10.15 – 11.00 TeamTräning

Med hjälp av en kompis tränar vi igenom hela kroppen på ett fantasifullt och roligt sätt. Kondition och styrka i en skön mix där skrattfaktorn också är ett härligt inslag.

11.15 – 12.00 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 bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskännedom!

12.00 – 13.00 Lunch

Njut av bistrons goda sallad, med bröd och måltidsdryck

13.00 – 13.45 Genomgång Inbodymätning och inspiration

Det finns en sak i livet du inte kan skjuta undan hur länge som helst. Att ta hand om din kropp. En InBody-mätning kan ge dig den kick du behöver- sanningen om din kropp! Med en snabb och smidig mätning med en kroppsskanner får du reda på hur du egentligen mår inuti och hur fördelningen ser ut. Genomgången ger även tips och inspiration till om du vill ändra något – på ett sunt sätt.

14.00 – 14.45 Freepower

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

15.00 – 16.00 Yin Yoga

En klass där du får varva ner och landa i nuet. 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 ny energi och lugnar ditt sinne.

16.00 – 16.30 Avslutning, fika och frågestund

Avsluta dagen med en frågestund och njut av en god hälsofika från bistron