

## Passbeskrivning Porto Plomari Juni 2022

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

**Aqua Yoga** - Stående yogapositioner som utförs i poolen. Balansen får sig en rejäl utmaning och en skön känsla infinner sig i kroppen.

**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.

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

**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 stryka** - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbrädor, vikter och pinnar/gummiband. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

**Hatha Yoga** - Är den mest kända formen av yoga ur vilken de flesta andra yogaformer härstammar. Genom att träna kroppen vill man i hathayoga nå sinnet och därmed finna inre balans. Mjuka fysiska rörelser kombineras med andningsövningar och meditation för att uppnå ett hållbart fysiskt och psykiskt välbefinnande.

**Les Mills BodyBalance** - En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

**Les Mills Barre** - En klass med fokus på "tone and shape" där vi tränar vår hållning och bålstabilitet. 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.

**Moon salutations** - Vi fyller på vår vitala energi i denna lugna och meditativa serie av Månhälsningar. Vi skapar en svalkande känsla och gör oss redo för nattens sömn.

**Powerwalk** - Promenad i valfritt tempo i de fantastiska omgivningarna. En av eftermiddagarna tar vi oss en längre runda.

**PowerTraining** - Promenad i raskt tempo med regelbundna stop för styrka, kondition, rörlighet och balans.

**Poweryoga** - En kraftfull och dynamisk klass där vi utgår från vår core och utmanar vår inre fysiska och mentala kraft.

**Silent walk** – En promenad i de fina omgivningarna, tillsammans och i tystnad!

**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.

**Vinyasa Yoga** - En dynamisk och fritt flödande yogaform där ingen klass är den andra lik. Ordet vinyasa innebär just flöde och denna form är en av de mest förekommande stilarna idag. Här samordnas andning och rörelser i ett dynamiskt flöde mellan olika positioner.

**Yin Yang Yoga** - Ett blandat pass som är uppdelat i två ungefär lika långa delar. Yin-delen fokuserar på att komma åt "hårdvaran" i kroppen, det vill säga – binväv, skelett, leder och organ – denna energi är introvert och passiv. Yang-delen fokuserar på att stretcha och stärka musklerna, här skapar vi värme och intensitet i kroppen. Vi inleder varje morgon med Yin & Yan Yoga för att möta dagen.

**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 bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

**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.

**Wake up With the Sun(Salutations)** - I denna morgonklass flödar vi solhälsningar. Vi lär oss flödet långsamt och väljer sedan vilket tempo vi önskar när dagen startar. För dig som vill ha puls finns goda förutsättningar till detta samtidigt som du enkelt växlar ned och gör klassen till en mjukstart på dagen.

**Workshop – "Pranayama"** - Vi djupdyker in i andningsorganen, hur de fungerar och hur vi kan maximera vår andning. Här får du kunskap i teori och praktik om yogans andningstekniker samt de positiva effekterna av dessa.

**Workshop – Solhälsning och The big 3** - En workshop där vi stannar upp i solhälsningens olika moment där du får möjlighet att utveckla din teknik och andning. Vi går även igenom några av yogans grundpositioner och hjälper dig hitta rätt teknik. Här får du även kunskap om linjering, andning och assistering.

apollo   
sports

 **TAUDIEN**  
Training