

## Passbeskrivningar La Pared November 2022

**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 med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något.

**Bootywork** - Styrkeklass för mage, rumpa och lår. Flertalet av övningarna utförs med hjälp utav det effektiva minibandet.

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

**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 tjusningen. 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, battleropes mm.

**HIIT** - Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

**Kvällsöverraskning** – Du får se vad vi hittar på!

**Les Mills BodyBalance** - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

**Les Mills BodyCombat** - Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan? POWER!

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

**Les Mills BodyStep** - En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan. Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

**Les Mills Core** - Ett effektivt pass med funktionell styrka och med fokus på bålmskulaturen. Du använder dig utav din egna kropp samt många fantasifulla övningar med gummiband.

**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!

**Löpintervaller** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

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

**Powertraining** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

**Powerwalk** - Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

**Spinning** - Du tränar din kondition till härlig musik och inspirerande intervaller genom ett cykelpass under bar himmel.

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

**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 du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

**Yoga** – Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

**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.

**Zumba** - Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.