

La Pared, Fuerteventura November 2022

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

Aqua Attack – Fartfyllt aquapass med inspiration från kampsport. Lite tuffare!

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

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

Bootcamp - Här kan allting- utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli.

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

Box – Med hjälp av handskar och mitzar jobb

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

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

Dance - Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

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!

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!

Kvällsoverraskning – 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!

Löpintraller - Ett löppass som utförs med intraller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intraller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

Minibandsworkshop - Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

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

Paryoga - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

Piloxing - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

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.

Skadeförebyggande träning (Workshop) - Rikta fokus mot delar av kroppen som ofta tenderar att arbeta hårt för oss. Vi arbetar med små muskler i kroppen, de som behöver stärkas upp för att de större inte ska tvingas att jobba för hårt. Vi tar hjälp från minibands och får tips om övningar som kan gynna och förebygga vanliga skador.

Spinning - Du tränar din kondition till härlig musik och inspirerande intraller 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!

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.

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

