

## Passbeskrivningar- Träningsresa Porto Myrina

Maj 2023

**Actic Cardio Box** - Actic presenterar en förkoreograferad gummibandsbaserad coreklass där skuggboxning varvas med funktionell styrka och hög/lågintensiv konditionsträning. Brännande, cool och perfekt i tiden!

**Afro** - Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

**Andningsworkshop** - Mindfulness, andning och The power of the Mind... Vi snuddar vid ämnena, testar andningsövningar och reflekterar kring hur vår inre hälsa kan påverkas.

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

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

**Bootywork** - Styrkeklass för mage, rumpa och lår. Vi använder oss till stor del utav det effektiva minibandet för spännande övningar.

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

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

**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 kroppskänedom!

**Endurance** – Löpning i området som vi varvar med olika fantasifulla styrkeövningar anpassade efter vad vi träffar på ute på vägarna och i naturen. Effektivt sätt att få löpningen roligare.

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

**Floorfiller** - Alla kan dansa! I detta härliga danspass får du testa olika dansstilar i varje låt. Enkla steg, hög energi och en garanterad fest!

**Full Body Strength** - Träna igenom kroppen med hjälp av gummiband och kroppsvikt. Vi utmanar både över- och underkropp på ett effektivt sätt under 30 minuter- ett toppensätt att kickstarta träningsdagen före frukost!

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

**Les Mills Barre** - En klass med fokus på "tone and shape" där vi utmanar både hållning, bålstabilitet, funktionell styrka och rörlighet. 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!

**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 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.

**Kvällsöverraskning** – Du får se vad vi hittar på... Inte svettigt eller träningsutmanande.

**Löppintervaller** – Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass hur du kan få din intervallträning lite roligare.

**Löpskolning** - Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

**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.

**Mobility** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Ta chansen att bygga en övningsbank att ta med hem för att på sikt ta hand om kroppen.

**Pilates** - Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

**PowerTraining** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft i de vackra omgivningarna. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke-, konditions, balans och rörlighetsövningar.

**Powerwalk** – Gemensam promenad i de fina omgivningarna.

**Spinning** – Konditionspass på cykeln! Skonsamt, svettigt och superkul.

**Step** - Medelintensivt steppass med enkla stegkombinationer som sätts samman till en koreografi. Här är det du som är stjärnan.

**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!

**YinYoga** - 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.