

Passbeskrivningar Sivota Retreat

Maj 2023

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

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

Aqua Fun – Vattengympa, med härlig musik och blandat med en smula lek.

Bootcamp – Ett pass där vi förflyttar oss runt på hotellområdet och använder oss av det som finns längs vägen. Kroppen, väggar, bänkar, en kompis – kan vara tänkbara redskap.

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!

Challenge – Ett funktionellt pass där du utmanar dig själv genom både styrka och kondition.

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

Dance - Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar. Ny koreografi vid varje låt. Garanterad glädje!

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

Freepower – På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor- att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

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

Funktionell styrka - Energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband och viktplattor som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen. Både styrka och kondition.

HIIT - Är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för hög förbränning och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egna kropp som vikt.

Kvällsöverraskning – Du får se vad vi hittar på =)

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 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!

Löpskolning – Ett pass både för dig som vill börja springa och som springer regelbundet. Här får du hjälp och tips på din löpteknik så att du kan springa mer effektivt och minimera skaderisken. Alla kan vara med.

Löpning, intervaller – 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.

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 glädjefyllt musik.

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.

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

Styrkeworkshop – Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkprens, knäböj och marklyft. Fokus på tekniken och prova att utmana dig själv genom att lyfta tungt.

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 vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Styrkebaserat med skivstänger, kettlebells mm. Riktigt utmanande för den som vill.

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

Yoga – Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet och arbeta med vår andning och närvaro. Vi utgår från solhålsningen och både fysiska övningar och mycket rörlighet förekommer. Avslutas med avslappning.

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.

Zumba - Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.