

La Pared, Fuerteventura November 2023

ABSolution – Är du ute efter riktigt tuff coreträning? Kort och intensiv klass med hög intensitet. Du tränar i tidsintervaller under vilka du ska göra så många reps som möjligt. En stark coremuskulatur hjälper dig inte som vill lyfta tyngre i gymmet, springa snabbare, få bättre hållning och minimera ev smärta i rygg. 30 min

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.

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.

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

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

Crosstraining: Redo för en riktig utmaning? Crosstraining är stationsbaserad träning med utmanande och tuffa övningar. Klassen är uppbyggd kring en serie övningar som utförs separat i effektiva tidsintervaller. Hur många reps hinner du i varje intervall? Du sätter gränserna och nivån men tillsammans kämpar vi oss i mål! Vikter & stepbrädor används i klassen.

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 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.

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 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 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.

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 rörlighetsklass som tar hand om överkroppen genom fokus på delar som axlar, nacke och handleder. Ökad rörlighet kan hjälpa dig att uppnå bättre teknik i övningar som t ex axelpress och samtidigt minska risken för skador. Underkroppen tas om hand med fokus på säte, höfter, vristen och ben. Ökad rörlighet hjälper dig att uppnå bättre teknik i övningar som knäböj och utfallsteg och samtidigt minska risken för skador.

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.

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 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!

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.

