

## Passbeskrivningar

September 2023

---

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

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

**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.

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

**Challenge** – Ett pass med syfte att ge hela kroppen en rejäl genomkörare. Passet kallas Challenge främst av två anledningar, dels för att det ingår några "surprisemoment" under passet dels för att du som deltagare ska få en chans att utmana dig själv- challenge yourself- det där lilla extra.

**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!

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

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

**Functional Power** - Funktionell Styrketräning där vi utgår från de sju grundrörelserna och stärker kroppen med bland annat vikter och egna kroppen som redskap. En träning för en starkare kropp.

**HIIT** - Är ett högentensivt 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.

**Kvällsoverraskning** – Du får se vad vi hittar på =)

**Latin Rhythms** - 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!

**Les Mills BodyAttack** - Ett sportinspirerat och högentensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högentensiva intervallträning klass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

**Les Mills Sh´bam** - Glädjefullt danspass där du är stjärnan. Olika dansstilar som sker till hitlåtar. Ny koreografi vid varje låt. Garanterad glädje!

**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.

**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.

**Minibandworkshop** - 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. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

**Morgonjogg** - Starta dagen med en joggingtur. Vi håller ett tempo som passar oss som grupp och fokuserar på att starta dagen med rörelse snarare än löpningen som sådan.

**Morning Cardio** – Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld 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.

**Soma Move** - Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

**Stretch / Stretch & Relax**– 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!

**Upper Body Strength** - En klass där vi fokuserar på styrka enbart för vår överkropp.

**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.