

Passbeskrivningar Sivota Retreat September 2024

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

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 – Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett det lättillgängliga men effektiva minibandet. Vi tränar med fokus på säte och ben. Effektivt och skonsamt med möjlighet till rejäl utmaning och ett gäng grymma övningar att få med sig hem.

Cirkelträning - Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar. Vi arbetar med vår egna kropp samt externa redskap- kanske med gummiband, repstege, penalty boxes etc.

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 bålmuskulaturen. 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.

Freepower® - En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

Funktionell Cirkel: Vi arbetar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt, gummiband och vikter. Fokus ligger på funktionalitet och rörlighetskvalitet med inslag av styrka, balans, koordination och mobilitet.

Funktionell stryka - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt, stepbräddor, 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 =)

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! Vid fint väder körs passet utomhus.

Les Mills BodyAttack - Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsspass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

Les Mills Dance - 45-minuters av hög energi som kommer utmana och få dig att röra dig rejält samtidigt som du har riktigt kul. Varje klass innehåller 10 fristående låtar, var och en introducerar en ny koreografi. Klassen är fördelad på tre konditionstoppar där vi kan köra på till 100 % samt en uppvärmning samt en nedvarvning. LES MILLS DANCE innehåller innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer.

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 något lugnare klass för att öka rörligheten i kroppen. Genom olika mobilitetsserier och flöden mjukar vi upp muskler och bindväv i kroppen. Inspiration på träning som verkar både skadeförebyggande och återhämtande.

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

Styrkeworkshop – Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkpress, 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!

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, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.