

## Passbeskrivningar- Träningsresa Porto Myrina

Maj 2025

**Aqua** – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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

### Barre Flow

Barre Flow är ett barrekoncept som kan sammanfattas med orden power, grace and flow. Under en klass får du träna hela kroppen i en mix av barre, funktionell träning och yoga. I Barre Flow tränar du styrka, kroppskontroll, stabilitet, rörlighet och balans på ett lättsamt och tillåtande sätt. Du behöver inte ha tränat balett eller yoga förut - alla moment utgår från basövningar i de olika teknikerna.

**Bootywork** – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

**Box** – Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

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

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

**Dance** - Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

**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!

**Kvällsoverraskning** – 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 BodyCombat** - Är du sugen på en utmaning? Detta är ett högintensivt pass med inspiration från boxning, taekwondo, karate, thaiboxning och thai chi. Med musikens driv till hjälp bygger vi kombinationer av slag, sparkar och cardioment. Känslan? POWER!

**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.

**Pilates Flow** - 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!

**Piloxing** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

**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.

**Stretch** – Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Passet 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!

**WOD** - Crossfit inspirerat pass där du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

**Yin Yoga** – En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med 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.

**Zumba** - Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.