

Passbeskrivningar Cypern

Oktober 2024

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

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

Bootcamp - Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Upplägget bygger på intervaller av olika längd. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

Cirkelträning – Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används.

Core: En 30 min klass där vi fokuserar på hela vår coremuskulatur dvs bål, säte och ländrygg.

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 bål-muskulaturen. 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 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!

Les Mills Dance- En blandning av nya dansstilar och fartfull musik tar dig genom passet.

Les Mills BodyPump – Styrkepass med hjälp av skivstång tränar igenom en muskelgrupp per låt.

Löpintervaller - Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

Minibandsklass - 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. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs enbart med egna kroppen.

Morgonyoga – 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.

Morning Cardio - Olika steg och pulshöjande övningar till härlig musik. Tänk klassisk gymna med inslag av styrka och aerobicsteg.

Powertraining – Promenad i raskt tempo med regelbundna stop för styrka, kondition, rörlighet och balans.

Powerwalk – Promenad på morgonen i valfritt tempo i de fantastiska omgivningarna.

Rörlighet & Stretch- Avrunda träningsdagen med mjuk rörelse och avslappning.

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.

Step - Ett steppass med enkla stegkombinationer.

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

Tabata – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Tabata innebär att arbetstiden är 20 sekunder och den påföljande vilotiden 10 sekunder. Efter 8 omgångar har du genomfört ett Tabata-block.

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 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 – Danspass till latinamerikanska rytmer med enkla steg. Mycket glädje och mycket höfter.