

## Passbeskrivningar- Träningsresa Kreta

September 2025

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

**Aquafys** – Ett fyspass som utförs i vattnet! Simning, benkicker och andra utmaningar upplagt i cirkel och crossfitformat. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer ditt vattenmotstånd.

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

**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.

**Endurance** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar.

**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 styrka** - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och lättare material. 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!

**Hinderbana** - 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.

**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.

**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.

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

**Les Mills BodyStep** - Ett funktionellt step-pass för hela kroppen där du får möjlighet att utmana din kondition och benstyrka (rumpa/lår/höft). Upplägget är enkelt och lätt att hänga med på från start. Du anpassar träningsintensiteten och övningarna utifrån dina behov. Du kan köra med kroppsvikt eller höja intensiteten genom att använda viktplattor i specifika övningar. BODYSTEP är passet som tar funktionell träning till nästa nivå.

**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.

**Morning Cardio** - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

**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.

**Tabata** – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

**TRX** - Träna styrka, flexibilitet, balans och uthållighet i funktionella övningar med hjälp av ett TRX band som redskap. Här använder du din egen kroppsvikt för att skapa motstånd när du tränar och har därmed möjlighet att justera motståndet enkelt själv.

**TT Mix** – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

**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 och arbeta med medvetenheten.

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