

Passbeskrivningar- Träningsresa Kreta

September 2025

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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

BMR – Styrka för bröst, mage och rygg.

Bootcamp - Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka och kondition i ett pass där allting kan hända. Vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter.

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.

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, batteropes mm.

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

Dance Fusion - Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

Dansaerobic - Dansaerobic är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreografi i slutet av klassen!

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!

Föreläsning med Joakim- Om att äta rätt utifrån träningstyp och målsättningar.

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

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 Pilates - I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller upp kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckat med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

Löpintraller - 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.

Löpskolning - Lär dig hur du ska springa med god teknik för att få ut optimal, effektiv och energisnål löpning. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil. Perfekt för både dig som vill börja springa och för dig som vill förbättra din löpning.

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 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 glädjefyllad musik.

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

Powerstep - I det här passet varvas tuff konditionsträning med effektiv styrketräning. I konditionstopparna finner du enkla steg upp och ned på en stepbräda. I styrkedelen använder du den egna kroppen och vikter. Den drivande musiken med övningar specialanpassade därefter gör att du orkar mer än du tror.

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!

WOD - Helt enkelt en "Workout Of the Day", eller på svenska; dagens träningspass. Med inspiration av Crossfit kombinerar vi styrke- och konditionsträning som bygger på funktionella övningar. En rejäl utmaning - om du vill.

Yoga - Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenheten.