

Passbeskrivningar Cypern

Oktober 2025

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

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

Aqua Fun Intervall - Det här passet är en happening! Roliga övningar med blandad intensitet mixas. Upplägget kryddas sedan med överraskningar!

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

Core: En 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原因skulaturen. 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.

Foot Training - En klass fylld av "bra att ha övningar" för fotens styrka och rörlighet. Vi kommer huvudsakligen att fokusera på funktion i fotled, fotvalv och stortå. Begränsningar i fotled och fötter ger ofta problem längre upp i kroppen som i knä, höft och ländrygg. Därför ska vi lära oss om fotens funktion och hur vi kan bygga funktionalitet från grunden.

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!

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. Avslutas med avslappning.

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

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 rörlighetsklass där vi arbetar med mjuka men ändå utmanande rörelsemönster. Alla nivåer är välkomna och vi arbetar endast med vår egen kroppsvikt. Rörlighet är grunden för att vi ska kunna använda vår styrka bättre och vara aktiva länge i livet. Du får testa övningar som också kan användas hemma. Prata gärna med instruktören innan passet om du önskar genomgång av specifika delar av 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.

Playful Movement - Genom lekfullhet kan du tänka utanför ditt vanliga rörelsemönster. Kanske göra sånt vi gjorde när vi var barn men också få in rörelser i alla plan, vilket vi ofta glömmer bort. Ibland jobbar vi med varandra och ibland enskilt. Låt kroppen få utlopp för allt genom att krypa, snurra, vrida, vända, hänga, hoppa, leka och skratta!

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

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

Step - Ett steppass med enkla stegkombinationer.

Stretch – Avsluta träningsdagen med ett stretchpass för att ta hand om kroppen och njuta en kortare 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!

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. Bas styrkeövningar mixas med konditionsövningar. En rejäl utmaning – om du vill!

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.