

Passbeskrivningar- Träningsresa Almyra

September 2026

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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 – Slag och sparkar som utförs med handskar och mitzar. Hög puls och mycket adrenalin. Fantastiskt kul att slå på något.

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 tjugningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

Funktionell Cirkel: Vi arbetar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt och vikter samt andra redskap. Fokus ligger på funktionalitet och flås!

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!

HX – Hyroxinspirerad träning där löpning på en slinga varvas med funktionella stationer som ex ski, rodd, burpees och utfall.

Kettlebells – Styrkeklass där vi använder kettlebells som vårt enda redskap. Här tränas hela kroppen med effektiva och tunga övningar.

Kul med Sara – Tillsammans med Sara har man kul. Lite extra kul när hon tar fram barnasinet, bollar och sina allra bästa lekar. Lev dig tillbaka till bara de bästa stunderna av idrottslektionerna, nu som vuxen och ihop med likasinnade och Sara!

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 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.

Les Mills Dance- Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Detta är ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

Lower Body – Styrkeklass där vi fokuserar på tyngre styrka med färre repetitioner för att bygga styrka för ben, säte och core.

Löpskolning – Fokus på tekniken i ditt löpsteg får vi gå igenom hållning, armpendling, isättning och effektivitet i steget. En god löpteknik gör mycket för att bibehålla en god känsla i löpningen, få upp tempo och kraft samt för att hålla oss skadefria.

Minibandsworkshop - 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.

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

Paryoga - 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.

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.

Soma Move – Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och kraftfullt men samtidigt skonsamt mot kroppen. Du arbetar med kroppen som motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster.

Spinning – Cykelpass där vi möter olika intervaller med både backar och tempoökningar. Skonsamt och superbra konditionsträning.

Step - Enkla stegkombinationer som sätts samman till en koreografi. Här är det du som är stjärnan.

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!

Upper Body – Styrkeklass där vi fokuserar på tyngre styrka med färre repetitioner för att bygga styrka för hela överkroppen; rygg, bröst, armar och core.

WOD – Crossfit inspirerat pass där vi utmanar vår styrka och kondition. Övningarna utförs i olika

block och en och annan överraskning kan också leta sig in.

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.

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