

## Passbeskrivningar- Träningsresa Madeira

November-December 2026

**Afro** - Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

**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. Du styr själv hur tufft det ska bli!

**Bootywork** – Styrkeklass för mage, rumpa och lår. Vi tar hjälp från det effektiva minibandet i många av övningarna

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

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

**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 koreograf i slutet av klassen!

**Discogympa** - En härlig klass med glimten i ögat där vi bygger enklare stegkombinationer. Detta är en fartfylld och rolig klass med flås!

### Endurance

Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. Vi varvar löpningen med roliga och utmanande styrkeövningar. Oavsett väder så tränar vi ute!

**Finalpass** – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

**Funktionell styrka** – Med hjälp utav gummiband och viktplattor använder vi fantasifulla övningar för att träna igenom hela kroppen.

**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!

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

**Les Mills Pilates** - I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe 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.

**Löpskolning** - Lär dig hur du kan 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.

### 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.

**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 gymna med inslag av styrka och aerobicsteg.

**Paryoga** - Tillsammans och med hjälp av varandra kommer vi att utforska, testa och leka med asanas (positioner) där vi blir varandras stöd för exempelvis balans, rotationer och framåt-/bakåtfällningar. Det är något speciellt att yoga tillsammans och en fin upplevelse tillsammans som grupp. Inte sällan synkroniseras andetagerna, bara av att vi yogar med och nära varandra. Så välkommen att njuta och ha roligt tillsammans med din yogavän. Inga akrobatiska inslag förekommer.

**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, med potential att bli riktigt svettigt och kraftfullt, och samtidigt skonsamt mot kroppen. Du arbetar med kroppen som 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.

**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.

**Stretch**– Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Avslutas med avslappning.

**Tabata** – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka. Tabata innebär ett förutbestämt intervallupplägg där arbetstiden alltid är 20 sekunder och efterföljande vilotid alltid är 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. Vi blandar styrka med tuffa konditionsövningar. En rejäl utmaning – om du vill.

**Yoga** – 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.

**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.

**Yoga Workshop** – Vi går igenom några av de vanligaste yogapositionerna och slipar på tekniken. Perfekt för dig som vill yoga mer under veckan och känna dig mer bekväm i övningarna.

**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.

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