

## Passbeskrivningar Mallorca

12-16 maj 2027

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

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

**Avslutningspass** – Önskepass med final

**Bootywork** – Effektivt pass där vi fokuserar på rumpa, ben och core. Vi använder oss av det effektiva minibandet.

**Challenge** - Ett pass som ger kroppen en rejäl genomkörare. Funktionella och utmanande övningar som genomförs i olika block.

**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.

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

**Freepower** – På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor- att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

**Funktionell styrka** - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

**HIIT** – Högintensiv intervallträning. Hela kroppen involveras och pulsen är hög.

**Hybridträning** - Hyroxinspirerat pass, där vi växlar funktionella östyrkeövningar med cardio.

**Kvällsöverraskning** – Du får se vad vi hittar på =)

**Les Mills Bodybalance** -

**Les Mills Dance** - Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

**Löpskolning** - Här får vi tips och inspiration kring att springa med rätt teknik. Mer effektivt och skonsamt som även gör löpningen roligare.

**Mobility** – Dynamisk rörlighetsträning där vi flödar igenom rörelserna som kombineras med mer statiska övningar. Övningar som med fördel läggs in som en naturlig del av din träning för ökad rörlighet.

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

**Paryoga** - Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner. I lugnt tempo guidar vi er in i sköna höft- och bröstöppnande övningar.

**Pilates** – Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

**Powertraining** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft i de vackra omgivningarna. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke-, konditions, balans och rörlighetsövningar

**Powerwalk** – Gemensam promenad i de fina omgivningarna.

**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 & Relax** - Avrunda träningsdagen med mjuk rörelse och avslappning.

**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

**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** – 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.

**Zumba** - Danspasset där vi lär känna, njuter av och leker med latinamerikanska rytmer. Tack vare stilar som merengue, salsa och reggaeton lämnar vi passet med ett stort leende på läpparna! Vid fint väder körs passet utomhus.