

Passbeskrivningar- Träningsresa Monte Feliz

November 2026

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

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

Bootywork – Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 minuterspass. För dig som vill ha en riktig genomkörare.

Box – Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

Bäckenbotten Workshop - Visste du att ryggont i många fall har med en försvagad eller inaktiv core att göra? I denna workshop pratar vi om hur man blir stark inifrån och ut med fokus på bland annat bäckenbottenmuskulaturen och din inre core.

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

Dance - Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi låt för låt.

Endurance - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i omgivningarna. Vi varvar förhållandevis korta löpsträckor 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.

Les Mills BodyAttack - Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. En högintensiv intervallträningsklass med atletiska rörelser. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

Les Mills Pilates - I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen - 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.

Löpintervaller - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

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.

Kvällsöverraskning – Du får se vad vi hittar på... Inte svettigt eller träningsutmanande.

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, inspirerande och skonsamt.

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

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.

Stretch & Relax – Ge kroppen lite extra kärlek och sträck ut i kroppens alla delar efter en intensiv träningsdag.

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!

Yoga - En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

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.