

Passbeskrivningar Familjeresor Rhodos

Maj 2027

För hela familjen

Aqua Fun	Ett härligt pass i poolen där vi gympar och har skoj i vattnet. Ett pass för hela familjen!
Beach challenge	Finns någon härligare plats för träning än stranden? Utmaningar och samarbeten väntar för hela familjen. Styrka, skratt, samarbete och kanske lite vatten väntar på detta roliga pass.
Familjebox	Att få boxas med handskar och mitzar brukar vara en familjefavorit. Vi går igenom olika slag under kontrollerade former där alla kan vara med.
Familjecirkel	Vi arbetar igenom hela kroppen och stannar vid ett gäng olika stationer och jobbar styrka och kondition. Ibland var och en för sig och ibland tillsammans. Enkelt, fläsigt och kul!
Familjekampen	Här utmanas ni familjevis med ett gäng fysiska utmaningar där det i vissa fall krävs samarbete inom familjen och där ni ibland väljer ut någon medlem. Vilken familj kommer stå som vinnare i familjekampen?
Familjezumba	Glatt och härligt danspass för hela familjen.
Family Adventure walk	I denna klass går vi på upptäcktsfärd runt hotellet där olika utmaningar väntas inom familjen. Ledtrådar som tar dig vidare till nästa klurighet samtidigt som du får utforska hotellet och närområdet.
Family Olympics	En femkamp med olika grenar anpassat för hela familjen. Vilken blir din favoritgren?

Passbeskrivningar Familjeresor Rhodes | Maj 2027

För vuxna

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.
Hybridträning	Hyroxinspirerat pass, där vi växlar funktionella styrkeövningar med cardio.
Löpskolning	Här får vi tips och inspiration kring att springa med rätt teknik. Mer effektivt och skonsamt som även gör löpningen roligare.
Minibandsträning	Med hjälp av det lilla minibandet tränar vi igenom kroppens alla muskler. Enkelt och perfekt redskap som går att ta med överallt och hittar kontakt med muskler du inte visste om att du hade.
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!
Strength	Pass med fokus på tung styrka. Vi riktar in oss på basövningar och stora muskelgrupper för att bygga en starkare kropp. Vi går igenom teknik och hur du ska lägga upp din träning för att utvecklas och bli starkare.
Stretch & Relax	Skön avslutning på dagen där kroppen får sträckas ut och huvudet får landa.
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.

Passbeskrivningar Familjeresor Rhodes | Maj 2027

För barn

Kids Dance	Väck dansglädjen inom dig. Vi leker med kroppen och dansar loss till olika favoritlåtar. Kanske en och annan överraskning dyker upp?
Kids Olympics	Lag med roliga grenar anpassade för barnen. Vilken blir din favorit?
Kids Run	Här får barnen uppleva löplopp på Rhodes. De springer en bana med en distans utifrån ålder och önskemål så alla kan vara med. Givetvis med nummerlapp på bröstet och känslan som bara infinner sig när det är lopp på gång.
Kids Skattjakt	Ett äventyr som kräver samarbete med ledtrådar och uppdrag. Tar ni er hela vägen till skatten?
Kids Yoga & Relax	Under leksamma former använder vi kroppen för att hitta in i olika positioner utifrån olika teman anpassade för barn. En skön avslappning som kontrast till fart och fläkt.
Ninja Kids	Hinderbana med olika stationer och "nivåer".
Superhjältepass	I denna klass utmanas du i att springa, hoppa, krypa, balansera och klara olika "uppdrag". Som en riktigt superhjärte!

Träning och rörelseglädje för hela familjen