# Passbeskrivningar Mallorca

*8-12 oktober 2027*

**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.

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

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

**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.

**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!

**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 östyrkeövningar med cardio.

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

**Les Mills Bodyattack** – Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

**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 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!

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

**Minibandsworkshop –** Lär dig hur du kan träna hela kroppen med miniband! Vi går igenom teknik, placering av bandet och olika övningar som du enkelt kan ta med dig hem till din egen träning.

**Mobility** – En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen, men även med hjälp från en pinne.

**Piloxing** - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

**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!

**Upper Strength** - Styrkepass med fokus på överkroppen. Vi tränar rygg, bröst, axlar och armar samt stärker bålen. Du anpassar motstånd och tempo efter din egen nivå.

**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

**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.

**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.