Passbeskrivningar Sicilien

29 september–2 oktober 2027

Bootywork – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

Cirkelträning – Träna igenom hela kroppen genom stationsträning där vi växlar styrke-och konditionsövningar.

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

Core Connect – Klassen inleds stående med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmuskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskännedom!

Freepower – En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

Hybridträning – Här kombinerar du styrke- och konditionsträning i samma pass för att bli både stark och uthållig. Hyrox är den mest kända formen av hybridträning, men den kan varieras på många olika sätt och kan utföras individuellt eller i par. Hög puls, pepp och massor med energi kännetecknar detta pass.

Löpning intervall – 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.

Minibandsworkshop – En klass där vi utforskar vårt gummiband och provar på styrkeövningar för hela kroppen. Fantastiskt redskap att ta med sig på resan, kontoret eller hemmaträningen.

Mobility – En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi varierar mellan dynamiska rörlighet och statiska övningar.

Paryoga – Paryogan ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

Powertraining – ”Powerwalk med styrkeövningar” Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

Powerwalk – Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

Strength – En styrkeklass där vi fokuserar på tyngre styrka med färre repetitioner för att verkligen bygga en stark kropp.

Stretch & Relax – Avrunda träningsdagen med mjuk rörelse och avslappning.

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 Cardio – Ett högintensivt och intervallbaserat konditionspass utformat för hög förbränning och att snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva pass använder du endast din egna kropp som vikt.

TT Mix – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

Upper Strength – I denna klass låter vi benen vila och fokuserar enbart på styrkeövningar för överkroppen.

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.

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.