

NYHETER

Dans

●● Balett:

Den klassiska baletten utvecklar och stärker din dansteknik. Stängträning och centerövningar ger ökad styrka, kontroll, smidighet, balans och renare linjer.

●● HipHop:

Stilen har sitt ursprung i gatukulturen. Klassen börjar med en klassisk stretchuppvärmning. Därefter jobbar vi med koreografi som är speciellt formad efter rytmiken och texten i musiken.

● Jazz:

Jazzdansen kommer ifrån U.S.A och har sina rötter i Afrika. Jazzen har många stilar och kan vara allt från funky till lyrisk I uppvärmningen övar vi upp rytmkänsla, smidighet, balans och koordinationsförmåga. Vi jobbar på att känna musiken och finna vårt eget uttryck och framför allt att ha roligt!

●● Modernt

Testa de moderna klasserna. Där vi jobbar med dansteknik, styrka, stretch och danskombinationer. Allt utifrån oss själva och våra egna uttrycksätt. Kanske kommer du upptäcka något nytt om din kropps mönster du inte visste du hade.

Box, BODYCOMBAT®

● Box 1:

Hård boxinspirerad träning med enklare kombinationer som tränar hela kroppen. Under klassen arbetar man 2 och 2. På varje klass går instruktören igenom grundläggande boxningstekniker. Handskar och mitzar används.

● Box 2:

En fortsättningsklass för dig som gått Box 1 under en längre tid och vill ha ytterligare utmaning. Här är kombinationerna något mer avancerade och utlärningstempot högre.

● BODYCOMBAT®:

Den ultimata kampsportsklassen som utmanar både hjärna och hjärta. Till motiverande musik och med en kombination av olika självförsvarsdiscipliner tränar du kondition och fokusering. En chans att släppa loss och ha kul!

Kombinationspass

Pass som är lite kortare för dig som har ont om tid eller vill kombinera två olika aktiviteter. Här hittar du våra 30 minuters Quickpass. På schemat har vi hjälpt dig en del genom att ge förslag inom parentes på vilka pass du kan kombinera. Givetvis så kan du också göra dina egna kombinationer.

Nu kan familjen träna tillsammans

Nu kan även de yngre i familjen följa med och träna och ha kul. Dessa pass är markerade med ** och ligger på helgen då vi oftast är lediga tillsammans. På dessa pass är det barn tillåtet från 11 år och uppåt i föräldrars sällskap.

Obs! Att på spinning så bör man vara ca 155 cm lång för att kunna ha rätt inställning på cykeln.

IndoorWalking

Det senaste inom konditionsträning - träningen för alla. Träningen för dig som senior, har rehabiliteringsbehov, har viktproblem men även för dig som redan är aktiv motionär eller är elitidrottare. Ett nytt sätt att träna - vi gör fantasifulla promenader, tar en tur i skidspåret eller kanske en joggingtur i terrängen - allt i takt till energifylld och rolig musik. Enkel och effektiv träning, där du även får med överkroppen i träningen.

En del av alla resultat som du får av denna träning är bl a

- Intensiv träning utan en känsla av matthet
- Överansträngda muskler
- Spänningar i rygg, nacke och axlar släpper
- Hög förbränning
- En vilja att komma tillbaka och uppleva det roliga

IndoorWalking är högeffektiv träning med dokumenterad hög förbränning och syreupptagning som dessutom kan utföras på hälften av tiden jämfört med andra träningsformer.

De senaste trenderna just nu inom träning är Dans och Funktionell träning - Forum erbjuder båda - Träning för att bara vara snygg, smal eller muskulös har idag gått lite ur tiden. Självklart är det en trevlig effekt vi får av träningen också men vi har nu på 2000-talet lärt oss att tänka lite längre än så. Idag tränar vi också för att det är kul och för att kunna fungera i vardagen.

Funktionell träning - Functional Moves®

Vill du vara tidseffektiv och få ut så mycket som möjligt av ett och samma pass, börja träna funktionellt.

Vi tränar styrka, rörlighet och balans i ett och samma pass. Vi stärker kroppen inifrån och ut med annorlunda övningar gentemot vad du är van vid, vilket är både utmanande och kul.

Funktionell träning kan hjälpa till att stärka upp kroppen för att få en bättre hållning vilket leder till minskad belastning på leder, ligament, muskulatur med mera. För att en funktionell övning ska bli funktionell måste man alltså ha funktion av själva styrkan som övningen utvecklar. Om det så är i vardagen, på jobbet, på fritiden eller inom någon idrott, det spelar ingen roll.

Funktionell träning behöver inte bara handla om styrketräning. Det kan lika gärna innebära tex stretching. Sitter man på kontor hela dagarna och har höftböjarmuskeln i sitt kortaste läge kommer den att dra ihop sig och man kommer garanterat med tiden få problem med att resa sig utan att kompensera med ryggen.

Funktionell träning handlar om att göra kroppen hållbar, stark och i balans. Funktionell träning ökar rörligheten och minskar stelhet och värk. Genom att kroppens bålparti stärks minskar man också skaderisken. Kroppen står emot bättre, vare sig det handlar om att kunna ta en tackling i ishockey eller halka på en isfläck.

Kom och prova på tisdagar kl 17.00 eller torsdagar kl 18.30.

Vi utökar också vårt utbud inom Dans

Vill du röra dig i takt till musik och med dansinspirerande rörelser, kan du antingen besöka våra aerobicklasser där det finns flera olika alternativ, stilar och svårighetsgrader eller så besök våra rena dansklasser.

Den senaste klassen som vi utökar vårt dansutbud med är **House** - klubbans från New York, med influenser från olika dansstilar såsom afrikanskt, salsa, stepp, hiphop och jazz. Det är ett gungande danspass där vi dansar loss och försöker hitta en egen personlig känsla till Housemusiken. Viktigast är att slappna av, vara mjuk och att tycka det är skönt!

Dansa loss med Julia på onsdagar kl 20.00.

Ännu fler morgonklasser

- Nu kan du även träna BODYBALANCE™ på morgonen. Många tycker att det är ett bra sätt starta dagen på - träna på morgonen. Du blir pigg och glad resten av dagen - kroppen startar sin produktion av endorfiner redan på morgonen. Du känner dig nöjd med dig själv - du vet att du har gjort det som du har lovat dig själv. Ett ypperligt alternativ för dig som har svårt att få till träningen på kvällen på grund av familj etc.

Starta onsdagen med ett uppmjukande BODYBALANCE™ pass kl 06.30 med Mikaela eller Peter.

Funkykidz 2-3 år

Det här är 40 minuters dans, rörelse och rytmik för de allra yngsta tillsammans med mamma eller pappa.

Kursen är på 8 veckor och idén är enkel: Till härlig musik skall vi ha en rolig stund tillsammans.

Efter utvärdering av höstens kurser har vi gjort en del förändringar.

- Vi ökar vi längden på dessa lektioner från 30-40 min.

- Vi har ökat svårighetsgraden en aning och ökat fokus på dans.

- Musiken är ännu mer varierande så förutom traditionell musik så har vi lagt in lite pop.

Pilates, PowerYoga, BODYBALANCE™

PowerYoga är en modern form av yoga som är dynamisk, krävande och anpassad till västerländska förhållanden. Även om PowerYoga är dynamisk och fysiskt krävande, betonas individens förutsättningar för att successivt uppnå styrka, balans och smidighet. Det yttersta målet med träningen är att förena mental och fysisk energi och uppleva styrka och frihet på alla plan.

● PowerYoga 1:

För dig som inte tränat PowerYoga sedan tidigare eller vill ha en enklare nivå och ett lugnare tempo. Du lär dig här också att modifiera övningarna och kan helt och hållet utgå från dig själv och din nivå!

● PowerYoga 2:

För dig som deltagit i Nivå 1 eller motsvarande och känner att du vill gå vidare. Här är det bra om du är säker på hur du utför Solhålsningarna och kan göra dem i eget tempo.

● BODYBALANCE™:

I BODYBALANCE™ tränar du styrka, balans och rörlighet med rörelser från bl.a. yoga och pilates. Rörelserna är anpassade för den moderna människans behov och miljö och görs till följsam musik. Instruktören i BodyBalance är specialutbildad och licensierad och guidar dig i de olika teknikerna.

● Pilates Matta:

Träningen som gör dig genuint stark och flexibel i rygg och mage så att du kan bära upp din kropp. Pilates är också balans, andning, mental fokus, uthållighet och välbehövlig avspänning. Mattklass utgör grunden för all träning.

● Pilates Boll:

Träning med boll är något magiskt, roligt och lustfyllt - utmanande träning som förbättrar styrka, balans, koordination och reaktionsförmåga. Vi använder bollen som redskap för att belasta, avlasta, försvåra eller förenkla. Pilates Boll riktar sig till dig som har grundkunskaper i Pilates. Garanterat rolig träning.

Spinning (cykling i grupp)

● Distans:

Ett spinningpass med lägre intensitet, idealiskt när man vill förbränna mindre kolhydrater och mer fett. Vi varierar oss så mycket vi kan, men håller intensiteten hela tiden på ganska låg nivå. Det här passet är också lämpligt för nybörjare eller för dig som vill ha ett lugnare tempo.

● Medel:

"Originalet" när det är som bäst! Cykla genom all slags terräng, blanda olika intensiteter och moment. En allroundträning av kondition och muskler.

● SpinningQuick, 30 min:

Ett medelpass för dig som inte kan offra hela lunchen men vill ha ut så mycket som möjligt på 30 min. Stretch ingår ej.

● RPM™:

Under 45 minuter pumpar muskler, pedaler och musik dig till att utmana dig själv och dina egna gränser. När du tränar RPM™ regelbundet förbättrar du framförallt din kondition, men benmuskulaturen tränas också effektivt.

● Power:

Spinningpasset med träning till en högre dimension. Passet underhåller och ökar kondition och muskulära styrka. Vi roterar olika intensiteter och upplägg enligt ett schema och använder spinningens alla tekniker på omväxlande sätt. Alla som tränat vanliga spinningpass ett tag kan med fördel vara med.

Core, Funktionell träning - Functional Moves®

● CoreQuick, 30 min:

Core är en förkoreograferad klass för mage och rygg. Kan kombineras med en konditionsklass som då bör tränas innan Core eftersom mage och rygg alltid ska tränas sist! Det går också bra att enbart delta i Core.

● Funktionell träning - Functional Moves®:

Komplett funktionell träning - träningen som garanterat ger resultat - atletiskt och effektivt - ett träningsprogram som ger dig rörelseglädje och lekfullhet - träning som din kropp är gjord för och som ger dig energi och styrka. I funktionell träning utmanas kroppen från flera synvinklar där styrka, balans, stabilitet, rörlighet och uthållighet tränas med den egna kroppen som utgångspunkt. I vissa övningar används vikter och bräda för att skapa variation och utmaning.

IndoorWalking

● Lätt/Medel:

Denna nivå passar för dig som vill ha ett återhämtningspass efter ett mycket intensivt träningspass eller ett uppvärmningspass. Det passar också dig som har haft träningsuppehåll eller tränar för första gången eller vill komma tillbaka efter en skada. Vi promenerar i ett lugnare tempo med eller utan stavar. Låg intensitet och känslan av en låg ansträngningsnivå. För dig som vill ha ett medelpass är det bara att lägga på lite motstånd. Detta är ett pass som du helt och hållet anpassar till dig själv.

● Medel:

Passet för dig som tränar sedan tidigare och vill öka din syreupptagningsförmåga på ett nytt sätt. Vi jobbar i olika terrängar och i olika intervaller. Här kan du också testa din kapacitet för ansträngning och uthållighet.

● Power:

Här är passet för dig som gillar utmaningar! Hård kondition med mycket styrka.

BODYPUMP®

● BODYPUMP®:

Styrketräning i grupp till musik där du tränar igenom hela kroppen med hjälp av en skivstång. Förändra vikten på skivstången och anpassar träningen efter din egen nivå! Instruktören vägleder dig till peppande musik.

Aerobic

● Aerobic:

Ett fartfyllt pass där vi tränar kondition och koordination till peppande musik. Passet som är fyllt med rörelseglädje. Uppvärmning, kondition, nedvarvning och stretch

● Step Up:

Här tränar vi vår kondition med hjälp av en Step Up bräda. Vi jobbar upp och ner, över och runt brädan. Vi har riktigt kul.

● AerobicQuick, 30 min:

Ett kort, enkelt och effektivt aerobicpass som passar alla. Vi kör enkla och roliga aerobicsteg till peppande musik. Vi förbränner högsta möjliga energi på lite kortare tid. Ett pass som alla hinner med. Stretch ingår ej.

● Funk:

Fortsättningsklass med funkinspirerad koreografi. Stegkombination och utläring är i samma tempo som Aerobic 2 med rörelser inspirerade från dansen. Passar dig som vill ha det där lilla extra när du kan våra fortsättningsklasser.

● AfroAerobic:

Aerobicklass med inspiration från den afrikanska dansen. Enkla, kraftfulla och avspända rörelser och steg med fokus på känsla till trummorna i musiken. Roligt och fysiskt pass som stärker muskulaturen i framförallt rygg, ben, axlar och säte.

● BODYJAM®:

BODYJAM® är en beroendeframkallande fusion av den senaste musiken och danstrenderna. Upplev ett pass med mycket attityd, rumpa och höfter. Coola moves till de bästa danslåtarna - samtidigt som du tränar.

● DanceAerobic:

Avancerad aerobic med dansinspirerad koreografi från ett flertal olika dansstilar. Passar dig som är van utövare och gillar att dansa, samt vill ha en tuff och annorlunda utmaning.

● Höft-Lår-Stuss-Mage (H-L-S-M):

Här jobbar vi med höft, lår, stuss och mage. En utmaning för bälmuskulaturen. Höften håller sig parallell och stadig samtidigt som vi stärker och formar kroppen. Vi börjar passet med en lång och enkel aerobics uppvärmning så att vi får upp värmen och pulsen. Välkommen till klassen som passar alla.

● AfrohouseAerobic:

En härligt fartfylld aerobicklass med influenser från afro, tribal och house. De stora kraftfulla rörelserna ger dig hård och svettig träning. Här blandar vi musik från trummor, afro och house allt för att hitta den rätta känslan. Gå ut med ett leende!

BODYVIVE®, BODYATTACK®, BODYSTEP®

● BODYVIVE®:

Allroundträning för dig som är nybörjare eller är 40, 50 eller 60+. Inspirerande ledare tar dig genom ett pass med konditionsträning utan hopp, funktionell styrka, stabiliseringsträning för mage och rygg, passet avslutas med rörlighetsträning och en skön återhämtning. Allt detta till musik från 60- och 70-talet.

● BODYSTEP®:

BODYSTEP® är enkel, atletisk träning där du tränar kondition med hjälp av en höj- och sänkbar låda. Glad och medryckande musik kombineras med enkla och effektiva övningar och steg.

● BODYATTACK®:

BODYATTACK® är en superintensiv konditionsklass som är utformad så att de flesta kan vara med. Med enkel koreografi tränar du kondition och uthållighet under två intervaller med en aktiv återhämtning. Hög puls, armhävningar och fantastiskt peppande musik.