

## Pilates, PowerYoga, BODYBALANCE™

### ● PowerYoga:

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.

### ● BODYBALANCE™:

Du tränar 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, mentalt fokus, uthållighet och välbehövlig avspänning. Mattklass utgör grunden för all träning.

### ● Pilates Boll:

Träning med boll är 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 grundkunskaperna i Pilates.

### ● Medicinsk Yoga

Medicinsk Yoga används vid rehabilitering av olika stressymptom, ryggproblem, hjärtproblem, sömnstörningar, ätstörningar, astma m.m. Parkinson-, Migrän- samt MS-förbundet rekommenderar sina medlemmar att träna MY. Den Medicinska Yogan är som sagt effektiv mot en mängd hälsoproblem men passar även för dig som är nyfiken på yoga och vill få mer balans i livet. Rörelserna/programmen är baserade på medicinsk forskning och innefattar ett hundratal olika pass och meditationer vilka är hämtade ur den klassiska kundaliniyogan. De fysiska övningarna kombineras med olika andningstekniker och mantran. Övningarna utförs sittande/liggande på matta och har utgångspunkt från individens förmåga och kapacitet. Passet avslutas med en meditation där syftet är att skapa ett inre lugn.

## BODYPUMP®

### ● BODYPUMP®:

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

### 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.

● = för alla

● = nybörjare

● = medel

● = svår

## Aerobic, DanceAerobic, ZUMBA®

### ● 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 utlärninng 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.

### ● 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.

### ● ZUMBA®

ZUMBA® - träningen där det blir fest gång på gång. ZUMBA® är en rolig, enkel och upplivande träningsform där de latinska rytmerna står i fokus. Du kommer att njuta av varje steg du tar, förbruka fler kalorier än du anar samtidigt som du trimmar din kropp, säte, ben, armar, core och mage.

## Spinning (cykling i grupp)

### ● Distans:

Ett pass för dig som vill öka på din kondition ytterligare. Vi jobbar med teknik - uthållighetsträning - att hitta cykelkänslan, samma känsla som vi har ute på landsvägarna. Skillnaden är att vi aldrig har dåligt väder och vi sitter säkrare i sadeln.

### ● Medel:

Ett pass som är lättillgängligt för alla. Vi leker och har kul med musiken. Vi cyklar i varierad teräng, backar och raksträckor. Intervallträning för alla.

### ● 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, ökar din kondition och muskulära styrka. Vi använder spinningens alla tekniker på ett omväxlande sätt. För dig som är vältränad och vill ha tuffare intervaller.

## CXWORX™, Funktionell träning, Cirkelträning, Cross Fitness

### ● Cirkelträning:

FlexLine Cirkelträning ger dig snabba resultat på endast 25 minuter. Du tränar kondition, styrka, uthållighet och förbränning i bekväma, snygga och specialdesignade maskiner.

### ● CXWORX™, 30 min:

Genom dynamisk träning för mage, rumpa och rygg kommer detta program få dig att känna dig stark och välmående. Isolerande övningar t.ex. crunches, som fokuserar på specifika muskler, blandas med integrerade övningar där flera muskler tränas samtidigt. En förkoreograferad 30 min klass är allt du behöver för att få ett utmanande och effektivt träningspass.

### ● 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.

### ● Cross Fitness:

En tuff och effektiv träningsform som utförs med eller utan redskap under 30 minuter. Hela kroppen involveras med funktionella rörelserna under hög intensitet och gränsen mellan kondition och styrka suddas ut. Övningarna utförs mot klocka. Antingen ett givet antal övningar så snabbt som möjligt eller en given tid under vilken du skall utföra så många repetitioner du kan. Detta gör att du hela tiden kan se framsteg och tävla emot dig själv. Klassen är idealisk för dig som vill träna hårt och nå resultat!

Uppvärmning och stretch utförs på egenhand.

## 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.

## BODYATTACK®, BODYSTEP

### ● 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 inter-valler med en aktiv återhämtning. Hög puls, armhävningar och fantastiskt peppande musik.

## 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 utläringstempot 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!

## Dans

### ● Balett:

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

### ● 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!

### ● Contemporary Jazz

Detta är en modern dansstil med influenser från den populära tv-serien "So you think you can dance". Det är bra om du har dansat tidigare även om det var ett tag sedan. Här har du möjlighet att putsa fram dina danskunskaper igen. Vi jobbar med dansteknik, danskombinationer, styrka och stretch.

### ● StreetDance

Streetdance har liknande influenser som HipHop. Streetdance är en härlig dansgenre där du kan dansa loss till skön musik. Koreografierna bygger mycket på känsla och rytmik. Streetdance passar dig som vill dansa loss och känna rytmen i kroppen till olika koreografier. Inga förkunskaper krävs utan kom som du är så utvecklas vi tillsammans!