

## NYHETER

Först i Sverige med att kunna erbjuda dans, styrketräning, aerobic, spinning, PowerYoga, Pilates och mycket mer på ett och samma kort och på en och samma träningsanläggning.

Från och med 7 januari 2008 ingår alla aktiviteter i Stora Forumkortet (undantaget PowerPlate).

Nu integrerar vi även dansen i ditt träningskort eller all träning i ditt danskort - det betyder att du nu kan både träna och dansa på ett och samma kort! Du kan också träna både PowerYoga och Pilates utan extra kostnad. Så passa på och prova på något nytt. Har du inte tränat PowerYoga, Pilates eller dans tidigare så rekommenderar vi våra gröna eller gula klasser. Ingen föransmälning krävs längre på dessa pass!

### 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. Pass som du kan kombinera har ett annat pass inom parentes, till exempel (BP) för BODYPUMP®. I AerobicQuick BODYPUMP® och Spinning-Quick ingår ingen stretch.

### BODYPUMP® 30 min

Är för dig som har ont om tid eller vill komplettera din övriga träning tex spinning, BODYSTEP® eller BODYCOMBAT® med styrka. Här tränar vi de stora muskelgrupperna som är viktigast för kroppens olika funktioner och det är också när du tränar de stora muskelgrupperna som du förbränner mest kalorier.

Detta är ett kort och intensivt pass där vi kör i ett hårt tempo, därför rekommenderar vi dig som är nybörjare att gå på 50 eller 60 minuters passen där vi går igenom tekniken grundligare.

### Bellybasics

Nu kan du även dansa på lunchen. Mjuka upp och träna din kropp med Bellybasics som är en grundkurs i orientalisk dans där du lär dig allt från mjuka sensuella kvinnliga rörelser till fräcka skakningar i högt tempo! Fokus på mage, rumpa, höfter, lår och armar. Du lär dig magdansens grundsteg och hur du ska kombinera rörelser för att utvecklas som dansös.

## Aerobic

### ● Aerobic 1:

Nybörjarklass i aerobics för dig som vill lära dig grundstegen. Klassen innehåller konditionsträning där steg byggs upp på ett enkelt sätt för att lära sig grunden i aerobics och avslutas med stabiliserande träning för mage och rygg.

### ● Step Up 1:

Grundläggande step up för dig som inte har tränat step up tidigare och vill ha enkla kombinationer. Vi lär dig grundstegen i step up i ett lugnt tempo. Träningen är som att gå i trappor fast mycket roligare. Avslutas med stabiliserande träning för mage och rygg.

### ● AerobicStyrka:

Ett pass för dig som vill träna kroppens muskler för styrka och smidighet. Här formas både över- och underkropp. Vi inleder med en lång uppvärmning för att kroppen ska vara riktigt varm för muskelträning.

### ● 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.

### ● Aerobic 2:

Fortsättningsklass i aerobics, här utvecklar vi grundstegen ytterligare med fler stegkombinationer och högre tempo än i Aerobic 1. Klassen innehåller enbart konditionsträning. Passar dig som tränat aerobics en tid.

### ● Step Up 2:

Här utvecklar vi grundstegen ytterligare och kör olika kombinationer. Vi jobbar upp och ner, över och runt brädan. Utvärningen går snabbare än på StepUp 1 och vi har riktigt kul!

### ● Funk:

Fortsättningsklass med funkinspirerad koreografi. Stegkombination och utvärning 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.

### ● Aerobic 3:

Avancerad klass med mer komplex koreografi, högre intensitet och utvärningstempo än Aerobic 2. Passar dig som är van utövare och vill ha en utmaning både vad gäller intensitet och koreografi. Högt tempo och fullt ös!

### ● AfroAerobic:

Aerobicklass med inspiration från den afrikanska dansen. Enkla, kraftfulla och avspända rörelser och steg med fokus på känsla. 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. Intensitet och utvärning som Aerobic 3. Passar dig som är van utövare och gillar att dansa, samt vill ha en tuff och annorlunda utmaning.

## 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.

## 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 hög- 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.

## 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, mentalt 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:

"Originalt" 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 benmuskelnerna 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

### ● CoreQuick, 30 min:

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

### ● 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.

## Box, BODYCOMBAT®, Capoeira

### ● 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.

### ● Capoeira:

Capoeira kommer ursprungligen från Brasilien och är en afro-brasilianisk konstart från 1500-talet. Idag är Capoeira nationalsport i Brasilien och den näst största efter fotbollen. Capoeira väver ihop en kombination av rörelser, styrka, kondition, smidighet, försvar, attack, koordination och dans. Capoeiran kräver inte att du har något av föregående från början utan du får det på köpet. Musiken hjälper till att knyta samman kropp och själ och bidrar till en kombination av humor och allvar.

### ● 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

### ● Bellybasics:

En grundkurs där du lär dig allt från mjuka sensuella kvinnliga rörelser till fräcka skakningar i högt tempo! Fokus på mage, rumpa, höfter, lår och armar. Du lär dig magdansens grundsteg och hur du ska kombinera rörelser för att utvecklas som dansös.

### ● Balett:

Den klassiska baletten utvecklar och stärker din dansteknik. Stångträning 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!

### ● Streetjazz:

En klass fylld med coola rörelser till modern musik. Uppvärmning och teknik, och sedan jazz, fast med lite tyngre och mer bestämda rörelser. Vi kommer naturligtvis att blanda in lite mjuka moves också.