

Klassbeskrivning

Vi har gruppträning i olika former och nivåer. För att du ska hitta den nivå som passar dig bäst välj mellan:

* Lämplig kom-i-gång aktivitet till exempel för dig som är nybörjare, har fått fysisk aktivitet på recept, vill ”komma igen” eller ha en enklare klass. Klasser med extra tonvikt på genomgång av rörelser och teknik.

Bas Enklare rörelser, lägre utläringstempo, grundläggande teknik, lättare konditionsträning, lägre intensitet, enklare alternativ. För Spinn: Genomgång av cykelinställningar och teknik.

+ Fortsättning/avancerat/intensivt, högre utläringstempo.

EK Endast kvinnor, Tensta.

Kombiklass Vi blandar olika tränings-/dansformer.

Ingen förmarkering – rörelser och intensitet på medelnivå.

Alla landklasser är 55 och alla vattenklasser är 45 minuter om inte annan tid angetts. Uppvärmning, nedvarvning/stretch ingår i de flesta klasserna.

® TM Förbestämt träningsprogram från Les Mills, Nya Zeeland.

Konditionsklasser

Aerobic Aerobicens basrörelser sätts ihop till stegkombinationer. En avslutande styrkedel kan ingå.

Aerobic afro Aerobic med inspiration från afrikansk dans.

Aerobic dans Aerobic med danskoreografi.

Aerobic salsa Aerobic med inspiration från latinamerikanska danser.

Step up Olika stegkombinationer på steplåda. En avslutande styrkedel kan ingå.

BODYSTEP® Med en hög- och sänkbar låda tränar du styrka och kondition.

BODYVIVE® NYHET! Innehåller pulshöjande rörelser, utan hopp. Vi använder VIVE® bollen och gummibandet, för att stärka kroppen, förbättra konditionen och öka rörligheten.

Box Ett klass med slagkombinationer som är inspirerat av boxning. Klassen innehåller styrka. Kickar kan förekomma.

Gympa Konditionsträning varvas med rörlighet och styrka.

Gympa senior Lättare konditionsträning, styrka, extra rörlighetsträning och stretch.

Dansklasser

Moves Dans med sensuella rörelser där man jobbar med nivåskillnader.

Orientalisk dans Olika dansstilar till orientalisk musik.

Latin dans Ett pass med influenser från samba och cha cha.

Streetdance En blandning av funk, locking, popping, mycket rytm och rörelser till rnb-musik.

Afrikansk dans/ Afropowerdance/ Groundance Olika dansstilar till afrikansk musik, enkla stora rörelser barfota.

Funk Dansklass med funkinspirerad koreografi.

Dansmix Dansklass där olika dans- och musikstilar ingår.

Braziliansk dans Dansklass till afro-brasiliansk musik med inslag av steg och rörelser från kampsporten capoeira.

Styrkeklasser

Flowin® NYHET! Friction Training™ med Flowin® ger träning för hela kroppen passar alla, det är enkelt, effektivt och utmanande. Du arbetar med tre olika motstånd: kroppsvikt, friktion och hävstångseffekter.

Muskel Styrketräning i grupp där redskap används.

Cirkelträning En konditions- och styrkeklass där övningar för hela kroppen utförs på olika stationer.

BODYPUMP® Styrketräning i grupp för hela kroppen.

BODYCOMBAT® En klass med massor av kraft och energi, lev ut dina kampsportsdrömmar.

BODYATTACK® En högintensiv intervallträningssklass där atletiska aerobics-rörelser kombineras med styrka och stabilisationsövningar.

Forza Träning för hela kroppen med träsvärd.

Core/Bålstyrka Stabilitetsträning för mage och rygg, inkl balans. (Core kan vara en förkoreograferad conceptklass).

Coreboard Coreträning med Coreboardbräda, effektiv konditions-, styrke- och balansträning.

Muskel Senior Skonsam styrketräning i grupp, för hela kroppen. Lätt uppvärmning, enkla men effektiva övningar med hantlar, gummiband och skivstång. (Det är aldrig för sent att börja!!)

Stabilitet/styrka För hela kroppen med fokus på balansbollar som redskap, andra redskap förekommer.

Funktionell träning Styrka och balans med fokus på bålen. I klassen används bl a gympbollar, hantlar och egna kroppen som redskap. Konditionsdel kan förekomma.

Gymstick muskel NYHET! En klass där träningsredskapet Gymstick används. Funktionell träning med fokus på styrka, balans och stabilitet.

Vattenklasser

Vattengympa Skonsam och allsidig träning med vattnet som motstånd.

Djupvattengympa Träning på djupt vatten med flytbälten och olika redskap för träning i vatten.

Aqua-trippel Mixad vattenklass.

Aqua Bike Kondition och bålsträrkande ”cykelklass” på djupt vatten.

Gymstic Aqua Redskap för att utmana de klassiska övningarna, träna upp balans, koordination, kroppsmedvetenhet och andning. Formar och stärker bålen.

Vattencirkelträning Cirkelträning på djupvatten med betoning på styrka.

Aqua Attack En intensiv boxklass på grunt vatten. Med olika bensparkar och armbox varvas konditions- och styrketräning. Vi utmanar vattnets kraft.

Kropp och själ klasser

Yinyoga NYHET! Strävan efter ökad rörlighet genom att andas länge i olika stretchpositioner.

Ashtangayoga Bygger på en serie övningar där rörelserna är synkroniserade och kopplas ihop till sekvenser. Dynamiskt och utmanande.

Poweryoga En dynamisk form av yoga. Rörelserna länkas samman med andningen.

Livsyoga En fysisk form av yoga som innehåller meditation, andning och mantran.

Hathayoga Klass med längre inledande andningsövningar, klassen avslutas med meditation.

Meditationsyoga Kom till stillhet och ro genom olika andningstekniker och guidad avslappning.

Pilates Övningarna stärker bålen, förbättrar hållningen, medvetandegör andningen, ger ökad flexibilitet och kroppskänedom.

BODYBALANCE™ En perfekt blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig fokuserad och lugn.

Qigong Träning för kropp och själ med långsamma rörelser.

Chi ball En blandning av yoga, qigong, dans och avslappning. Vi arbetar med en aromaboll för fysisk och psykisk välbefinnande.

Stretch Rörlighets- och smidighetsträning för hela kroppen.

Tai Qigong/meditation NYHET! Träning för både kropp och själ med långsamma rörelser som hjälper kroppen att komma i balans så den kan läka sig själv. Koppla av i medveten närvaro med enkel meditation.

Rockasanayoga NYHET! Rockasanayoga är ett väldigt fysiskt vinyasa flow pass som görs till upplyftande musik av alla typer. Lång skön avslappning ingår.

Spinnklasser

Spinn Intervallbaserad gruppträning med flera pulstoppar under konditionsdelen. Bestäm intensiteten själv!

Spinn Distans En klass med en jämnare pulskurva under hela konditionsdelen.

Spinn Puls I klassen används pulsklocka för att hitta rätt tränings- och pulsnivå. Instruktören vägleder.

Uteklasser

Stavgång Några anläggningar har stavar för uthyrning och gruppinstruktion vid bokning. Fråga i receptionen.



IDROTTSFÖRVALTNINGEN

www.stockholm.se/idrott