

# Passbeskrivning gruppträning

## Hösten 2017



### Totalklasser

Allsidig träning där kondition, styrka, rörlighet, koordination, balans och uthållighet ingår.

#### BODYATTACK®

Högintensiv intervallträning där stegkombinationer kombineras med styrka och stabilitetsövningar.

#### Box

Ett energifyllt pass inspirerat av boxning. Här tränar vi funktionell träning med slag- och kick-kombinationer.

#### Gym cirkel

Stationsträning i gymmet. Vi tränar i liten grupp.

#### Gympa

Konditionsträning varvas med rörlighet och styrka.

#### Gympa senior

Anpassad konditions-, styrke-, balans- och rörlighetsträning.

#### Multi/Multi cirkel

Vi tränar funktionell styrka, kondition, stabilitet och spänst.

#### Multi ute

Konditions- och styrkeövningar med hjälp av den egna kroppen, redskap och vad naturen erbjuder längs med löpsträckan.

#### SmartStart

Vi tränar kondition, styrka, balans och koordination på en enkel kom igång-nivå samt avslutar med smarta, långsamma rörelser.

#### Tabata

För dig som vill förbättra din kondition, uthållighet och styrka på ett effektivt sätt. Passet vänder sig till vana motionärer.

#### Trippel hiit

Tidsbestämda intervaller med fokus på ben, säte, kondition och balans med integrerad bålträning.

### Konditionsklasser

Fokus på pulshöjande aktiviteter där stora muskelgrupper aktiveras dynamiskt. Med en god kondition får du mer ork, hela kroppen stärks, hjärtat blir starkare och vilopulsen sjunker.

#### Step/BODYSTEP®

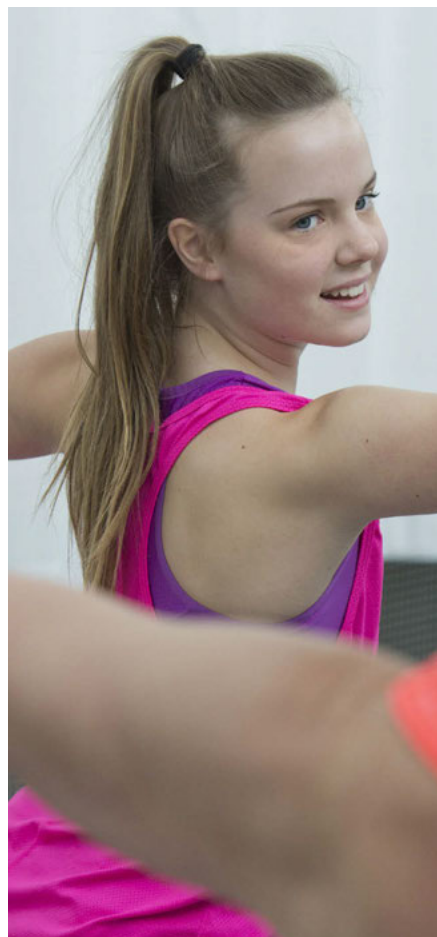
Vi tränar främst kondition på steplåda.

#### Löpgrupp

Lekfull löpträning som vänder sig till dig som vill bli en bättre löpare. Vi tränar mjölksyretålighet, intervaller, fartlek, backträning och grenspecifik styrka för att förebygga skador. Genom att anpassa pedagogiken hålls gruppen ihop och löparna kan träna efter sin egen förmåga.

#### RPM®

Förkoreograferad cykelträning till rytmer av kraftfull musik.



### Cykel

Intervallbaserad cykelträning med flera pulstoppar under konditionsdelen. Bestäm intensiteten själv!

#### Cykel puls

Du har möjlighet att låna ett pulsband för att hitta din individuella tränings- och pulsnivå. Instruktören vägleder så att du lättare kan hitta rätt träningsnivå genom hela passet.

### Dansklasser

Upplev rörelseglädje till olika musik- och dansstilar. Vi tränar både kondition, rörlighet och koordination.

#### Aerobic

Aerobicens basrörelser sätts ihop till stegkombinationer.

#### Aerobic dans

Aerobicens basrörelser sätts ihop till en danskoreografi.

#### Afrikansk dans/Groundance

Klasser med rötterna i traditionell afrikansk dans. Sköna och roliga rörelser för hela kroppen till afrikanska rytmer.

#### Nyhet! BODYJAM

Konditionsträning där du njuter av känslan i dansen! En blandning av nya dansstilar, musik som gör att du har kul och svettas samtidigt. Passar dig som vill ha en utmanande koreografi och gillar att dansa.

#### Latin dans/Zumba®

Här lär du dig grundstegen i flera latinska danser, t.ex. salsa, samba, merengue, cumbia och reggaeton. Heta latinska rytmer är vårt fokus – här finns inget rätt eller fel!

#### Orientalisk dans

Olika dansstilar till orientalisk musik.

#### SH'BAM®

Med enkla och heta danssteg blir SH'BAM® ett perfekt sätt att dansa sig i form och bli en stjärna på dansgolvet. Med en blandning av listettor som spelas på klubbar runt om i världen, välkända klassiker och latinska rytmer.

## Styrkeklasser

En träningsform som stärker vår kropp och ökar vår förbränning. Vi använder vår egen kroppsvikt som motstånd, men även olika redskap. Vissa klasser har mer fokus på att träna funktionellt, detta innebär att vi aktiverar flera muskelgrupper samtidigt och tränar med naturliga rörelser. Du får styrka att ha nytta av i din vardag.

### BODYPUMP®

Styrketräning i grupp för hela kroppen.

### Core/Core boll

Stabilitetsträning med fokus på att stärka bålen (mage och rygg) och de muskler som binder samman över- och underkropp.

### CXWORX®

Ett kort, intensivt konceptpass med fokus på att stärka bålen (mage och rygg) och de muskler som binder samman över- och underkropp.

### MRB

Här tränas muskelgrupperna mage, rumpa och ben funktionellt.

### Muskel

Styrketräning i grupp där redskap används.

### TRX

Med hjälp av TRX-remmar tränas styrka, rörlighet, uthållighet, balans och stabilitet. Effektiv funktionell träning.

### Switch

Effektiv ledarledd cirkelklass där funktionell styrka med egen kropp/enkla redskap varvas med "Switching-maskiner". All träning sker stående, vilket ger extra bålstabilitet.

## Vattenklasser

Skonsam och allsidig träning för hela kroppen med vattnet som motstånd. Vi tränar både kondition, styrka och rörlighet. Alla kan vara med. Träningen kan ske både på grunt och djupt vatten. Vattenträning har en bra effekt på stabiliserande muskler och på vår balans då kroppen hela tiden måste spännas för att stå emot vattnets rörelse och turbulens. Vattenträning har mycket liten belastning på skelettet och kroppsvikten i vattnet är cirka 10 procent.

### Crawl

Crawl som gruppträningsform. Uppvärmning följs av intervaller och avslutas med nedvarvning. Innehåll anpassas efter deltagarna. Passar dig som gått en Crawlkurs.

### Djupvattengympa

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

### Djupvattentabata

Utmanande djupvattengympa med tabata-intervaller. Förbättra din kondition, uthållighet och styrka på ett effektivt sätt. Träningen sker på djupt vatten med flytbälten.

### Vattengympa

Skonsam och allsidig träning med vattnet som motstånd på grunt vatten.

### Gymstic aqua

Vi använder Gymstic som redskap. Träna upp balans, koordination, kroppsmedvetenhet och andning. Formar och stärker bålen.

### Vattenlöpning

Skonsam och uppbyggande löpning i vattnet med flytbälte. Vi värmer upp med fokus på teknik, sedan följer korta/långa intervaller och avslutar sedan med lugn nedvarvning.

### Vattentabata

Intervallträning i vattnet utan och med redskap.

## Kropp- och själsklasser

Fokus är på andning, balans och rörlighet, vilket ökar din medvetna närvaro. Vi erbjuder meditativa, lugna pass och de med fokus på dynamisk styrka och koordination.

### Ashtangayoga

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

### BODYBALANCE®

Förkoreograferat pass från Les Mills. En perfekt blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig fokuserad och lugn.

### Dynamisk yoga

Förenar kropp, själ, sinne och att "vara här och nu". Rörelserna länkas samman med andningen. Exempel på dynamisk yoga är Hatha- och Poweryoga.

### Nyhet! Flexibilitet

Ett rörlighetspass där vi fokuserar på dynamisk rörlighet kring bål, skuldergördel, ben- och bäckenmuskulatur, rotationer och stretch. Övningarna utförs med träskaft, egen kroppsvikt samt på träningsmatta.

### Mindfulness

Genom att träna medveten närvaro, Mindfulness, blir vi närvarande i det som händer här och nu. Passet innehåller meditation för att uppnå ett avslappnat tillstånd.

### Pilates

Övningarna stärker bålen, förbättrar hållningen, medvetandegör andningen, ger ökad flexibilitet och kroppskänedom. Redskap förekommer så som boll eller pilatesring/-cirkel.

### Yinyoga

En lugn meditativ yoga med syfte att öka cirkulationen i ett visst område. I denna yoga-form stannar du längre i positionerna och vänder uppmärksamheten inåt. I yinyogan finns inslag av både mindfulness och meditation.

### Qigong

Träning för kropp och själ med långsamma rörelser.

## Familjeklasser

Här tränar du som är förälder och har möjlighet att ta med din baby.

### Mamma/baby

Anpassad träning för dig som är nybliven mamma. Ta gärna med dig filt eller babysitter.

