

oasen

BAD & MOTION

Passbeskrivningar

(30 min pass på lunch, effektiv träningstid 22-25 min)

Ashtanga Vinyasa Flow Yoga- Är yoga i rörelse. Man jobbar i meditativa flow och utför bestämda övningar. Fokus ligger på ryggraden, höfterna, balans och andningsövningar. Flödet av övningar kommer göra dig både starkare, smidigare och mer uthållig. Ta med en varm tröja till passets lugnare del. Filt finns att köpa i receptionen.

Ben och Säte- träning för säte och lår. Tufft pass med och utan redskap. Beach 2019 ?!

Cinema Spinning - Effektiv och målinriktad träning med instruktör där pulsen är styrande för att hitta rätt träningsintensitet utifrån dina egna förutsättningar och mål. Under passet visar vi natursköna filmer!

Core – Abs, abs, abs! I detta passet ligger fokus på att utmana magmusklerna. Känn den brännande känslan i magmusklerna under passet och svettas rejält!
Träning för bål och ryggmuskulatur. Effektiv träningstid är ca 22-25 minuter.

Dance- Älskar du att röra dig i takt till musik samtidigt som du får kanon träning för hela kroppen? Då är detta passet för dig. Här släpper vi lös våra känslor och kraft genom dans. Prova på olika dansstilar för att hitta ditt kall! Alltifrån disco till salsa och afro.

Fight Club- Ett allsidigt pass med boxningen som grund arbetar vi med styrka och explosivitet. Under passet jobbar vi parvis. Passar alla som vill träna tufft.

Gym Cirkel- Kombinera konditions och styrketräning i våra Easy Line/Konditionsmaskiner. Personal introducerar träningen – därefter träning på egen hand. En ljusindikator på väggen talar om när du ska träna och byta redskap.

Gym Cirkel instruktion – Teknikgenomgång i Easy Line maskinerna med instruktör.

Lunch Spinning- intensivt cykelpass med instruktör

Muskel- Styrketräning till musik som utmanar dig och gör dig stark. Du tränar kroppens alla större muskler med en skivstång och väljer själv dina vikter på stängen för att kunna utmana din kropp att nå de resultat du vill ha.

Pilates- Träningen ger ökad bålstabilitet, styrka och balans. Mjuka långsamma kvalitativa rörelser som återskapar och bevarar kroppens naturliga rörelsemönster. Din andning och cirkulation påverkas positivt. Vi lägger till redskap i träningen som komplement till din egen kroppsvikt

Seniorträning- Ett pass för dig som vill träna styrka och förbättra din rörlighet. Här tränas kroppens stora muskelgrupper och passet avslutas med en skön och välgörande stretch. För dig som vill komma igång med styrketräning och ha roligt!

Stol & Balansgympa- Vi tränar balans, styrka, smidighet, lättare koordination till härlig musik med stolen som redskap och stöd. Den som vill kan ta i och bli ordentligt trött. Vi använder bla gummiband vid träning av armar, axlar och rygg. Välj att delta stående, sittande eller både/och.

Vattengympa- Intervallträning där kondition, styrka och rörlighet varvas för att effektivt utnyttja vattnets unika egenskaper. Under vissa pass används redskap som paddlar, hantlar, pads, noodles. Ibland erbjuder vi vattencirkelträning med olika redskap. Utmärkt träning även för **gravida**.

Virtual Cinema Spinning- Cykla på landsvägar, branta backar m,m till våra cykelfilmer, som vi visar på vår stora skärm, en peppande virtuell instruktör som visar vilka positioner du har på cykeln samt vilken intensitet du ska cykla på. Kom tillsammans med din träningskompis eller jobbkollegorna. Vi hjälper dig att ställa in sadel samt styrets höjd. Du som behöver hjälp, kom 10 min innan utsatt starttid. Instruktionerna är på engelska.

X Fit- High intensity Circuit- En allround klass för dig som vill se tydliga resultat och hjälpa din kropp att klara av vardagen bättre. Vi gör övningar som engagerar många muskelgrupper samtidigt. Ca 45 minuter varierande högintensiv funktionell träning. Förutom styrka och kondition tränar du stabilitet, balans, explosivitet och flexibilitet. **Du bör vara grundtränad och skadefri för att klara av passet.** Passets längd är ca 45 min. Vi tränar i X-Fit studion.

Yoga- Yoga ger dig styrka, balans, rörlighet och ett ökat lugn då fysisk träning kombineras med meditation. Ta med dig en varm tröja till passets lugnare del. Filt finns att köpa i receptionen.

Zumba- Ett danspass till härliga latinska rytmer som salsa, merengue, reggeaton, cumbia. Varje låt har sin egen koreografi och syftet med passet är att träna kondition, styrka och självkänsla. Join the party!

Zumba Gold- Zumba för nybörjare. Ett lugnare pass med enkel koreografi. På ett Zumba Gold pass dansar vi till latinska rytmer och fokus är på balans, rörelser och koordination. Ett härligt pass där du får massor med glädje och energi, du märker knappt att du tränar!

Gruppträningens Trivselregler

-Kom minst 5 minuter innan passet börjar så att du hinner ta fram ev utrustning, vid sen ankomst kan du missa viktig info från instruktören samt du stör de medlemmar som kommit i tid.

-Följ instruktörens rörelser och råd.

-Plocka undan ev redskap efter passets slut

-Ha Kul 😊

Miss inte vårens Gruppträning/Decatlete tävling! Info i receptionen!