

oasen

BAD & MOTION

Passbeskrivning ht 2018

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

Body Pump- 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 stången för att kunna utmana din kropp att nå de resultat du vill ha. Passet byts ut varje kvartal för att ge dig variation i musik och övningar.

Core – Träning för bål och ryggmuskulatur. Effektiv träningstid är ca 22-25 minuter.

Core 30 & Stretch 25 – Passet inleds med träning för mage och rygg därefter vanliga stretchövningar för att förlänga stela och strama muskler. Både kropp och sinne mår bra efter denna klass. Perfekt som enskild klass eller som komplement till annan träning. Gå på ett pass eller båda! Skön musik och nedsläckt i salen under detta pass.

Core 30- Stretch 20- Relax 10- Ett härligt pass där du får stark och rörlig bål/ryggmuskulatur samtidigt som passet ger lugn och harmoni. Passet inleds med träning för mage och rygg därefter vanliga stretchövningar för att förlänga stela och strama muskler. Passet avslutas med en skön avslappning/relax. Ta gärna med dig en varm tröja att ha på dig under passets relax del. Skön musik och nedsläckt i salen under detta pass.

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

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.

Funktionell träning- Vi utmanar balans och har ett nytänk med coreträningen. Vi använder balanskuddarna, pinnarna eller de tomma stängerna, mattor. En kul klass som kräver att man rör sig upp och ner från mattan, klarar av att utmana sin balans och hitta nya mönster och muskler. Effektiv träningstid 22-25 min.

Oasen Booty- träning för rumpa och lår. Tufft pass med och utan redskap. Beach 2019 ?!

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.

Seniorgympa - Ett gympapass för dig som vill träna hela kroppen till medryckande musik! Här tränas kroppens stora muskelgrupper och konditionen såklart! Träning utan hopp för dig som vill komma igång 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 vattencirklarträning 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 start tid.

Flera av denna passtyp per vecka så att du kan cykla morgon, middag och kväll!

Instruktionerna är på engelska. NYHET

X-Fit-HIIT 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 30 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 30 min. Vi tränar i X-Fit studion.

Yoga- Instruktören varierar yogapassen. Prova dig fram vilken av passen som fungerar för dig. 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. 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. Man har så roligt att man inte märker att man tränar! Ett härligt pass där du får massor med glädje och energi!

Reservpass: Cirkel/Tabata- bli mer tränad genom att träna tabata – extremt effektiv intervallträning.

Intervallträningens formen tabata kommer kommer ursprungligen från Japan, men egentligen är träningssättet ingen nyhet. Dr Izumi Tabata har satt ord på vanlig intervallträning med 20 sekunder aktivitet följt av 10 sekunder vila. Välkommen till ett roligt, svettigt, beroendeframkallande pass!