

**Följande träningspass är lämpliga för dig som vill komma igång och som kanske inte tränat på ett tag.**

**Även för dig som är FAR-medlem!**

### OTC - Oasen training circuit

Cirkelträning där vi använder olika redskap för att träna styrka och kondition.

### Stolgympa

Skonsam träning för hela kroppen där vi använder en stol som stöd i vissa delar av passet.

### Vattengympa och VattenTabata

Vattnets egenskaper gör det möjligt för övningar som stärker kroppen. Vi tränar styrka, kondition och rörlighet på ett skonsamt sätt.

### Spinning och Virtuellt Spinning

Cykla i ditt tempo och få igång konditionen. På de virtuella passen visar vi en film med en instruktör på en stor skärm.

### Yoga

Vinyasa Yoga och Dynamisk Yoga. Prova dig fram vad som passar dig. Stärker kropp och själ!

### Zumba och Zumba Gold

Dansa får att må bra! Fokus ligger på rörelseglädje. Zumba Gold har en lättare koreografi och är utan hopp.



Se schema och hela vårt utbud på [oasenbadmotion.se](http://oasenbadmotion.se)