



## PASSBESKRIVNING – GRUPPTRÄNING HT 2024

**BODY PUMP** – En styrkeinriktad klass med fokus på uthållig styrka.

**BOOTY** – Träning för säte och lår. Tufft pass och utan redskap.

**CIRKELFYS** – Kondition och styrketräning med olika redskap.

**CORE** - I detta pass ligger focus på att utmana magmusklerna. Träning för bål och ryggmuskler.

**CROSSFIT** - Vi tränar i vårt X-fit studio i mindre grupp. Intervaller med olika redskap. Utmanande och roligt med coach Linda!

**DYNAMISK YOGA** - Klassen är kraftfull men samtidigt harmonisk. En något mer fysisk yoga. I passet ingår coreträning samt en liggande meditation/kroppsscanning.

**DYNAMISK FLEX** – Rörlighetsträning för hela kroppen.

**FLEXIBILITY 15 MIN** - Träna rörlighet efter Cross-fitpasset eller var med och stretcha efter din gymträning.

**HATHAYOGA** – En yogaform med lugna mjuka rörelser. Tillsammans med meditation och andningsövningar hjälper den dig att hitta ett inre lugn.

**MORGONKLUBBEN** – Härlig träning med fika som avslut.

**NYBÖRJARYOGA** – Ett enkelt yogapass för dig som inte yogat tidigare.

**PILATES** – Pilates förbättrar styrkan, rörligheten och kroppskänningen genom att uppmärksamma dig på din hållning samt vilka muskler du engagerar vid varje rörelse. Alla kan delta.

**SENIORGYMPA** – Ett pass för dig som vill träna styrka, kondition och förbättra din rörlighet. Här tränas kroppens stora muskelgrupper och passet avslutas med en skön och välgörande stretch. För dig som vill komma i gång med träning och ha roligt!

**SPINNING** – Konditionsträning på cykel med peppande instruktör.

**TABATA** - En högintensiv träningsform med korta fysintervaller i 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Upprepat i ca 8 varv. Ann-Sofie kör järnet - kom och testa!

**OTC**- Cirkelpass i OTC studio där vi varvar mellan styrka och kondition. Vi använder bla. airbikes, löpband, sledpush, kettlebells m.m. Tufft pass men så roligt!

**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. Utmärkt träning även för gravida.

**VATTENTABATA** – Ett lite tuffare vattengympapass som ger dig lite mer utmaning i både styrka och konditionsdelen.

**YOGA FLOW** – Yoga poser för ökad rörlighet, inre välbefinnande, styrka och balans. Dynamiska yogaövningar som sammankopplar andning och rörelse för att skapa uthållighet, styrka och harmoni. Ta med en varm tröja till passets lugnare del.

**VIRTUAL CINEMA SPINNING** – Cykla på landsvägar, branta backar m.m. till våra cykelfilmer, som visas på vår stora skärm. En peppande virtuell instruktör visar vilka positioner du har på cykeln samt vilken intensitet du ska cykla på. Kom tillsammans med din träningskompis eller jobbkollegorna. Eller cykla själv.

**ZUMBA** – ett danspass till härliga latinska rytmer som salsa, merengue, reggaeton, cumbia. Varje låt har sin egen koreografi och syftet med passet är att träna kondition, styrka, självkänsla. Join the party!

**ZUMBA GOLD** – Dansa till ett lugnare tempo utan hopp samt enklare koreografi. Fokus på balans, core och rörelseglädje!

