



PASSBESKRIVNING – HÄRLIG GRUPPTRÄNING HÖST 2026

NYHET! - CORE-FLEX-REHAB Styrka för mage rygg och en skön avslutning med rörlighetsträning för hela kroppen. Anna som håller klassen kommer att fokusera mycket på rörlighet för höft, rygg, nacke. Ett pass för dig som behöver stärka bålens muskulatur samt minska stelhet.

OTC-OASEN TRAINING CIRCUIT Kondition och styrkepass i OTC studion. Sledpush, Kettlebells Airbike, Löpband m.m används under passet. Ett härligt tufft pass som engagerar hela kroppen.

PILATES Stark rygg & mage behöver vi alla för att klara av vardagens belastningar vare sig vi sitter mycket vid datorn eller vid ett mer fysiskt arbete eller fritid. Fokus på styrka flexibilitet och kroppskontroll. Under passet kombineras andningsövningar med övningar för att stärka bålsmuskler samt kroppens funktionalitet.

CIRKELTRÄNING Supereffektiv styrke och konditionsträning på lunchtid. Lena vurmar för vikten att komma i gång med styrketräning. Kom till passet och bli inspirerad av Lenas kunskap och pepp!

DANCE FRIDAYS - Härliga danspass på fredagar en gång/månad. Kristjan Lootus (känd från tv!) vårt pedagogiska dansproffs, lär dig röra på höfterna och känna dansglädje!

STEP Få upp kondisen, styrkan i ben & säte! Stepbrädan kan justeras i olika höjdsteg som göra att man träna efter sin konditionsnivå. En skonsam men samtidigt effektiv och rolig träningsform.

BODY PUMP Ett förkoreograferat Les Mills styrkepass med fokus på uthållig styrka.

DYNAMISK FLEX Rörlighetsträning för hela kroppen.

LUGN MORGONYOGA - Ett yogapass med fokus på andning rörlighet lugn. Passar nybörjare och vana yogisar.

MUSKEL Ett styrkepass med skivstång och vikter.

SPINNING Konditionsträning på cykel med peppande instruktör.

VIRTUAL CINEMA SPINNING - Ett cykelpass med virtuell instruktör som guidar dig genom olika häftiga miljöer i exempelvis Arizona och Italien.

NYHET! - STEP-MUSKEL, uppvärmning på steplådan. Därefter styrketräning med stretch som avslutning.

YINYOGA Ett lugnt, långsamt mjukt pass där positionerna hålls längre för att fokusera på att slappna av både muskulärt och mentalt. Här används redskap som yogablocks och bolster för att underlätta i positionerna.

HATHA FLOW - Vi rör oss mellan olika positioner med stöd av andningen. Fokus på rörlighet balans och andning. Skön avslutning med restorative yoga.

NYHET! - HAPPY TUESDAY - Olika happenings på tisdagkvällar. Se bokningen och anslag.

ZUMBA GOLD Dansa till latinska rytmer! Lugnare tempo samt koreografi. Så kul att man glömmer bort att man tränar!

VATTENGYMPA - Träning i vatten med eller utan redskap. Roligt och skonsamt! **Bra gravidträning.**

VATTENTABATA - Intervallträning i vatten. Träning i 10-30 sekunder, vila några sekunder o.s.v. Ett pip ljud i musiken indikerar vila och träning.

NYHET! - VATTENGYMPA PÅ KVÄLLSTID
TORSDAGAR 19.05

NYHET! - X FIT- ROLIG OCH UTMANANDE TRÄNING UNDER HÖG INTENSITET I VÅR X-FIT STUDIO.

STYRKA med kettlebells, skivstänger, slamballs, medicinbollar samt övningar i vår x-fit cage.

Kondition med olika cardiomaskiner. **Explosivitet** på bla plyobox. Passet avslutas med en kortare stretch.

***Ta gärna med dig en vän** kostnadsfritt på något av passen. Du som medlem kan få hjälp att boka ett pass för din vän i receptionen. Din vän behöver bara lämna namn telefon samt mejladress. Har du ett basmedlemskap och önskar uppgradera ditt medlemskap för att ha tillgång till gruppträningen. Säg till i receptionen så hjälper vi dig.*