

Passbeskrivning Sommaren -21

Booty mfl pass kommer åter till hösten 😊

Core – I detta pass ligger fokus på att träna upp mag- och ryggmuskulatur, med och utan redskap.

Dynamisk Yoga – Dynamisk Yoga är ett samlande begrepp för hathayoga, där den minsta gemensamma nämnaren är att man låter en rörelse gå in i en annan. Ofta är klasserna uppbyggda så att det ska kännas naturligt att utan avbrott gå från en asana till en annan. Det finns för det mesta ett visst tempo i flödet, så att energinivån på klassen blir kraftfull och samtidigt harmonisk.

Muskel – Ett pass för dig som vill bli starkare i hela kroppen! Deltagarna får varsin station med en egen uppsättning redskap och behåller sin plats under hela passet. Vi kör olika övningar för olika kroppsdelar, med och utan redskapen. Passet avslutas med stretch.

Pilates – Träning för mage och rygg. Pilates är en träningsform som utmärks av långsamma rörelser samt en strävan efter harmoni, såväl själslig som kroppslig. Pilates skapades i början av 1900-talet av tysken Joseph Pilates. Joseph Pilates var verksam i USA och träningsformen är också utbredd i Nordamerika, men har även blivit vanlig i Sverige. Han kallade själv träningsformen The Art of Contrology, vilket syftar på vikten av precision och koncentration som ett sätt att kontrollera musklerna.

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 ibland natursköna filmer!

X-FIT utomhus – Allt i ett pass! Intensiv cirkelträning där upplägget är korta intervaller med kort vila. Du kör så många repetitioner du orkar under varje intervall, med och utan redskap. Vi samlas vid Oasens entré vid gatuplan och bär tillsammans redskapen till närmsta park. Vid kraftigt regn kör vi i stora salen inomhus.

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**.

Vinyasa Yoga – Yogaposer 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 som visar vilka positioner du har på cykeln samt vilken intensitet du ska cykla på. Vi hjälper dig att ställa in sadel samt styrets höjd. Du som behöver hjälp, kom 10 min innan utsatt starttid. Instruktionerna är på engelska.