

FÅ EN STARKARE KROPP OCH ETT FRISKARE LIV!

PROVA GÄRNA VÅRA GRUPP PASS OCH SE VILKA SOM FUNGERAR FÖR DIG.

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

BODY PUMP HEAVY – Ett Förkoreograferat tuffare styrkepass från Les Mills. **NYHET**

BOOTY – Träning för säte och lår.

CIRKELTRÄNING – Styrka och Kondition varvas.

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

DYNAMISK FLEX – Rörlighetsträning för hela kroppen.

HATHA FLOW 60 MIN - Hatha Flow innebär att vi rör oss mellan olika positioner med stöd i andningen. Klassen är uppbyggd av flera sekvenser med grundläggande positioner som kan anpassas utifrån individuella förutsättningar. Den avslutas med en eller två återhämtande positioner (restorative yoga). Klassen är uppbyggd för att främja rörlighet, balans och styrka. **NYHET**

LATIN RUMBA – Dansglädje som gör att du glömmer bort att du tränar. **NYHET**

MINDFULNESS-RÖRLIGHET – Ett lugnt yogaliknande pass med fokus på andning, rörlighet och lugn.

MORGONKLUBBEN – Härliga pass med Senioreträning och fika som avslut.

MUSKEL- Ett styrkepass med skivstång och vikter.

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

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

PULSBOOST – Ett intensivt intervallpass där du klarar av kondition och styrka på 45 minuter! **NYHET**

SENIORTRÄNING – 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.

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

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.

YINYOGA- Ett lugnt, långsamt och mjukt yogapass 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.

YOGALATES – en mix av yoga och pilates. Ett härligt pass med fokus på styrka för mage/rygg, rörlighet, och yogans kraft på kropp och sinne.

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 GOLD – Ett härligt danspass till latinska rytmer som t.ex salsa. Dansa till ett lugnare tempo samt enklare koreografi. Träna kondition, core, balans och skrattmuskler! Join the Party!

DESSUTOM - Boxsäck med handskar, Crossfitstudio, Familjesim, Föreläsningar, Fysisk aktivitet på recept, Gym, Gravid månadskort, Kurser, Motionssim, Simskola och Träningsresor.