

PASS OCH SCHEMA

gäller tills vårschemat träder i kraft

MÅNDAG

10.00 Vattenfys 45
11.00 Vattenfys 45
18.00 Vattenfys 45
18.00 CXWORX 30
19.00 Cykel Activio 55

Lilla studion:
09.00 Fys lättare 45

TISDAG

10.00 Seniorfys 60
18.00 Mage/rygg 30
18.40 Skivstång 30

Lilla studion:
19.10 Yoga 90

ONSDAG

10.00 Vattenfys 45
11.00 Vattenfys 45
18.45 CXWORX 30
19.30 Cykel Activio 45

Lilla studion:
08.30 Yoga 60
18.00 Yoga 60

TORSDAG

10.00 Seniorfys 60
18.00 Cirkelfys 45

Lilla studion:
19.00 Yoga 60

FREDAG

10.00 Vattenfys 45
11.00 Vattenfys 45

Lilla studion:
08.30 Yoga 60

LÖRDAG

08.00 Yoga 60
09.30 Cykel 55
10.45 Tabata 30*

* Startar på vårschemat

Alla klasser som inte ligger under rubrik "Lilla studion" är i den nya studion, "Grundet".

SÖNDAG

08.00 Yoga 60
10.00 Vattenfys
16.30 Cykel 55
18.00 Zumba 55**

** Startar v 5



PASSBESKRIVNINGAR

Vattenfys 45 min

Bra träning för alla! Det är skonsamt, kul och samtidigt utmanande att träna i vatten. Bra för rehab.

CXWORX 30 min

Les Mills-koncept med certifierad instruktör. Fokus på bål men du tränar också ben, sätesmuskler och axlar.

Cykel Activio 55 min

Pulsbaserad spinning ger en extra dimension. Du lånar pulsband av oss. Går bra att delta även om du inte vill cykla med pulsband!

Cykel 45, 55 min

Ett kul och effektivt sätt att träna kondition och benstyrka. Anpassa efter dina förutsättningar.

Fys lättare 45 min

För dig som vill starta mjukt. Kanske du håller på att rehabilitera dig efter en skada eller operation? Eller bara känner att de fyspass du provat är för tuffa.

Seniorfys 60 min

Varierande upplägg, övningar som syftar till att stärka muskler, kondition, balans och rörlighet.

Mage/rygg

25-minuterspass med övningar för bålens fram- och baksida - kombinera med 30 min skivstångspass för effektiv träning av hela kroppen.

Skivstång

Vi jobbar med skivstång och vikter. Kombinera med mage/rygg så har du på 25+30 min tränat igenom hela kroppen, både små och stora muskelgrupper!

Yoga fördjupning

Klasserna är varierade. Från flödande vinyasa till mer långsam, teknisk och fysiskt utmanande yoga.

Globalyoga

Bygger upp din funktionella styrka, ökar din rörlighet och lämnar dig i harmoni och balans.

Kundaliniyoga

Enkla övningar som passar de flesta. Övningarna kombineras med andningsteknik. Målet är att skapa mental närvaro och släppa på blockeringar.

Yinyoga

Lätt och vilsam yogaform som alla kan utöva. Den gör din kropp smidig och stark och ditt inre lugn balanserat.

Morgonyoga

Lugna positioner som fokuserar på stabilitet och andning. Avslappnande meditation där du får kontakt med kropp och sinne. En klass som kan ge mer energi och ökad närvaro resten av dagen.

Cirkelfys

Träning i olika stationer. Under passet roterar deltagarna runt o jobbar i visst tidsintervall.

Tabata

Högintensiv träningsform där du varvar korta, snabba och intensiva intervaller med vila. Passet består av funktionella kroppsviktsövningar. 30 min inkl kort uppvärmning och stretch.

Zumba

Härlig dansklass till latinamerikanska rytmer. De fyra grundrytmerna är salsa, reggaeton, merengue och cumbia.