

## Passbeskrivning

**Monday morning workout 60 min** Ett mixat pass där vi blandar både styrka och cardio. Anpassat för alla nivåer.

**Aqua tabata 30 min** Vattenövningar med/ utan redskap till musik där du jobbar och vilar ett visst antal sekunder med övningar anpassade för att du ska få så mycket som möjligt ut av din vattenträning. Här utlovas trötta muskler och mycket flås, men som alltid är det du själv som styr. Bara kom och va med!

**Aqua 50 min** Ett roligt vattenpass anpassat för alla nivåer med och utan redskap till medryckande musik :)

**Aqua power Intensivt** vatten pass med mycket flås.

**Vitalitetsyoga** (Måndagar) En lugn, mjuk, meditativ och läkande form av yoga. Fokus är på stretch, moving, meditation och andning.

**Global Yoga** (Onsdagar) Yogaformen som är anpassad till 2000-talets människa, där fysiska utmaningar hjälper till att stärka det mentala. Tekniker från både öst och väst blandas i klassen med precision och flöde.

*\*I båda Yogaklasserna kan våra välutbildade instruktörer lägga in inslag av andra yogaformer.*

**Barra Move** Ett hett träningskoncept i gruppträningsform. Inspirationen kommer främst från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans på ett lättsamt och tillåtande sätt. Du kommer förbättra din hållning och bli medveten om obalanser i kroppen. **OBS** Du behöver inte ha tränat balett eller yoga förut !! Alla kan vara med!

**Tjeffys Box 4 Fun** Ett pass för tjejer där vi med hjälp av handskar och mittsar blandar Boxövningar, säckövningar och traditionell fysträning. Massa svett och skratt utlovas :)

**Hiit 30 min** intensiv intervallträning till musik. Här kan det vara tabata eller annan intervallträning. Jobbigt och roligt !

**Basturitual 30 min** Förutom en skön upplevelse och mental avslappning, får du även en ultimat detox. Kom ut med förnyad energi och ökad blodcirkulation.

**Box 4 Fun** Alla hjärtligt välkomna att med hjälp av handskar, mittsar och säckar köra enkla box kombinationer. Ett fartfyllt svettigt pass !

**Cirkelfys** Här jobbar vi igenom hela kroppen med olika övningar, ett riktigt härligt pass med både styrka och cardio.

**Muscle up Friday** Börja Fredagen med ett riktigt svettigt, tungt pass där vi blandar gym och cardio.

**Core-step party Back to basic.** Med stepbräda, gummiband och partymusik avslutar vi veckan med en riktig pulshöjare och core träning.

**Funtional Training/TRX** Med hjälp av TRX band och vår egen kroppsvikt tränar vi igenom hela kroppen. Ibland kan det komma inslag av övningar där vi jobbar ihop med en träningskompis, men alla övningar kan du också utföra själv .