



## PASSBESKRIVNING

### **Early Monday 45-60 min.**

Du har ett visst antal övningar och repetitioner som du kör. När du är färdig torkar du av din utrustning.

### **Senior: 50 min.**

Oavsett vilken ålder man befinner sig i är en pigg och stark kropp något vi alla eftersträvar. Att ha kraft och ork att göra det vi önskar, gärna utan så många begränsningar, är ett mål vi alla har. Här kör du igenom hela din kropp på dina egna villkor och förutsättningar. Här får din kondition ett lyft och dina muskler en skön uppfräschning.

### **Yoga 60-75 min.**

Våra yogaklasser varierar men som vetenskapen också ser det så blandar vi alltid in kropp, andning och sinne. Kanske känner du dig lite stressad, har svårt att varva ner eller behöver sträcka ut, samtidigt som din kropp får en fysisk genomkörare. Välkommen till ett riktigt "feel good" pass.

### **Aqua 30 min samt Aqua power 30 min.**

Efter en dusch är du välkommen ner i poolen för en ordentlig genomkörare med massa skratt och sköna rörelser. Här får dina inre organ jobba ordentligt och bli inte förvånad över hur tung kroppen känns efteråt. Fantastiskt komplement till övrig träning och rehab/prehab. Aqua power är något tuffare.

### **Box 4 Fun säckfys 30-90 min.**

Med handskar och mitsar tar du dig igenom detta roliga, svettiga pass. Du får pröva olika kombinationer och slag. Mycket svett och skratt utlovas, så släpp ut din inre fighter och kom och kör.

**Tabata 30-50 min.** Högintensiv intervallträning - jobbigt, effektivt, svettigt och väldigt roligt!

**Mage, rygg 30 min (fortgjort)** . Vem har inte användning och nytta av en stark mage och rygg? En stark hållning är A och O för att kroppen ska må bra i vardagen. Du väljer själv efter din dagsform vilken nivå du lägger träningen på.

**Rörlighet 30-45 min.** Gruppträning där du tränar hela din kropp för att röra sig så optimalt som möjligt i vardagen.

**Cirkelträning 60 min.** Svettigt och roligt fyspass där du kör övningar på tid och förflyttar dig vidare till nästa övning. Här händer det grejer, inget pass är det andra likt. Du utgår alltid efter dina egna förutsättningar!



**BOOTCAMP - UTMOMHUS I ALLA VÄDER! 60-90 min.** Alla kan, Alla ska med, Alla ska ha roligt, Alla ska lämna passet med trötta kroppar och glada sinnen. Här hejar vi på varandra och tar hjälp av varandra i vissa övningar. Var beredd att krypa, bära, springa, gå och ja allt är möjligt. Du väljer din nivå och kör efter dagsform! Nu köör vi !!

**Bål och balans 30 min.** Med effektiva och roliga övningar kommer du öka din balans, bålstyrka och kroppskontroll. I detta pass tränar alla deltagare i sitt eget tempo och efter egna förutsättningar.

**Gymträning 45-60 min.** Här kör vi traditionell gymträning både i maskiner och med fria vikter. Ett skönt styrkepass helt enkelt.

**TRX 30 min.** Med hjälp av ett träningsband utför du övningar med din egen kroppsvikt. Övningarna som är instabila och hjälper dig att förbättra både balans och stabilitet men även styrka i hela din kropp.

**Stationer 60-90 min.** Detta passet kan komma att hållas utomhus om väder tillåter, är det utomhus så står det i pass bokningssystemet dagen innan träningen. Här jobbar vi med en massa olika övningar antingen på tid eller antal repetitioner. Ganska tuffa övningar kan förekomma men du väljer alltid nivå.

**Stationer Skogen 60 min.** Här jobbar vi med naturen som redskap och våra älskade däck, egen kroppsvikt samt vissa hinder på banan. Detta passet vill du inte missa! Det är tufft, svettigt, du blir smutsig men har alltid roligt!

**Hinderbana:** Vi tar oss över och under olika hinder på våran bana i skogen, ibland läggs det till övningar och hinder. Här hjälper vi varandra och du är ansvarig för din egen säkerhet under hela passet. Jätteroligt och utmanande så häng på när vi kör!

Här träffas vi för följande pass, därefter kan förflyttning ske beroende på övningarna i passet.

#### **Gymmet och lilla träningssalen**

Early Monday  
Senior  
Säckfys  
Cirkelträning  
Rörlighet  
Bål och balans  
Trx

#### **Grottan (Yogasalen inne vid spa-receptionen)**

Yoga

#### **Kookaburra (Vita huset på utsidan nära Bastuflotten ). Gå ut via våning 1.**

Bootcamp  
Box 4 fun  
Tabata  
Mage/rygg  
Onsdagens Bål och balans

#### **Starten av Hinderbanan**

Stationer skogen  
Hinderbana