



PASSBESKRIVNING

Yoga - 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 får din kropp en fysisk genomkörare. Välkommen till ett riktigt "feel good" pass.

Aqua - Efter en dusch är du välkommen ner i poolen för ett vattenpass 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.

Deep water running - Med ett flytbälte runt midjan joggar och utför du övningar i havet. Riktigt jobbigt och roligt. vi rekommenderar att du värmer upp lite innan passet.

Hiit - Högintensiv intervallträning - jobbigt, effektivt, svettigt och väldigt roligt!

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

Cirkelträning - Svettigt och roligt fypass 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 - 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! Häng med :)

Funktionell styrka - Här jobbar du med din egna kropp som motstånd samt med enklare redskap.

Löpning/styrka - Kom och häng med på en joggingtur i naturen. Löpstyrka kör vi på vägen.

Stationer - Här jobbar vi med en massa olika övningar antingen på tid eller antal repetitioner. Ganska tuffa övningar kan förekomma men du väljer alltid utifrån dig själv.

Stationer Skogen - Ett väldigt omtyckt pass. 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! (oömma kläder rekommenderas gärna handskar)