



# 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.

**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 fyspass där du kör övningar på tid och förflyttar dig vidare till nästa övning. 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 :)

**Open gym** Passa på att fråga: personlig tränare finns tillhands i gymmet

**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.

**Bluewater love or love less challenge** Ett väldigt omtyckt pass. Här jobbar vi med övningar vi lärt oss gilla och några vi gillar mindre, tufft och svettigt. Detta passet vill du inte missa!

**Box 4 fun** Handskar och mitsar, ibland säck och annat. Här behöver du ha med en kompis.

**Sauna ritual** Njut av bastuvärme och sköna dofter för att sedan kyla av kroppen med ett dopp i havet. Vi blandar värme och kyla och sätter fart på blodcirkulation och ämnesomsättning. Endorfiner absolut!!