

TRÄNING PÅ STENUNGSBADEN

Träning med våra personliga tränare

MINDFULNESS 15 MIN

Vill du att dina deltagare verkligen ska få ut det mesta av föreläsningarna? Stenungsbaden erbjuder ett tilläggspaket till din nästa konferensbokning - en 15 minuter lång mindfulness-session som garanterat höjer er upplevelse till en ny nivå. Genom mindfulness-tekniker kommer en erfaren instruktör att guida din grupp till ett mer avslappnat och medvetet sinnestillstånd. Deltagarna blir mer närvarande, får ökad koncentration och djupare avslappning. Sessionen kan hållas i ert konferensrum, utomhus eller i vårt vackra spa. Denna stund är anpassad för alla, utan några restriktioner.

1-25p 2500 kr | 26-50p 3500 kr | 51+ 5000 kr

STOL-YOGA & MEDITATION | 30 min

Denna enkla yoga hjälper deltagarna att bli mer uppmärksamma men också avslappnade. Det hjälper till att förbättra förmågan att fokusera och memorera. Det är en kort praxis fokuserad på att skapa medvetenhet samtidigt som du sänker stress och ångest känslor.

1-25p 2800 kr | 26-50p 3700 kr | 50+p 5000 kr

HATHA YOGA

Ökar kroppens energinivåer samtidigt som det stressar ner sinnet. Hjälper till att släppa spänningar och stelhet. Uppsättning av tekniker för att föra deltagaren till ett annan mindset, känna sig gladare och mer avslappnad överlag.

60 MIN: 1-10p 3350 kr | 11-30p 4490 kr | 31+p 5800 kr

30 MIN: 1-10p 2600 kr | 11-30p 3600 kr | 31+p 4430 kr

HINDERBANA | 75 MIN

Vi startar passet med genomgång och uppvärmning. Därefter tar ni er tillsammans över stock och sten. Ett roligt pass som anpassas efter väder. Ömma träningskläder, skor som tål bli smutsiga och blöta samt handskar för att skydda händerna rekommenderas.

1-15p 4900kr | 16-30p 6100kr | 31-50p 7400kr

STATIONSPASS UTE & INNE | 45 MIN

Varje pass består av flera stationer med olika övningar, från styrka och uthållighet till balans. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren atlet så anpassar vi övningarna så att alla kan delta på egna villkor.

1-15p 4700 kr | 16-30p 5900 kr | 31-50p 6870 kr

CORE & BALANS | 30 MIN

Ett pass där vi fokuserar på att stärka mage och rygg.

1-15p 4295 kr | 16-30p 5495 kr | 31-50p 6495 kr

TABATA UTE ELLER INNE | 45 MIN

Intervallpass där du jobbar 20 sek vilar 10 sek, och alternerar mellan två övningar på varje station. Vi blandar kondition och styrka. En tabata är 8 omgångar sedan förflyttar du dig till nästa station. Inga förkunskaperkrävs.

1-15p 4700 kr | 16-30p 5900 kr | 31-50p 6870 kr

AQUA TABATA, KALLBAD & BASTU

Max 10 personer per pass

30 minuter aqua tabata följt av 15 minuter bastu och havsbad. Passet hålls i poolen och passar alla, oavsett nivå.

1-10p 295 kr

STRETCH / ÅTERHÄMTNING | 45 MIN

Vårt skönaste pass! Triggerboll är en enkel och effektiv metod för att behandla stela muskler. Vi kommer mjuka upp stelhet, lösa upp spänningar och samtidigt slappna av i olika stretch och andningsövningar. Vi använder eteriska oljor. Kan varmt rekommenderas i slutet av dagen..

1-15p 4295 kr | 16-30p 5495 kr | 31-50p 6495 kr



alla priser är
ex moms