

## Passbeskrivningar- Träningsresa Monte Feliz

*Mars 2027*

**Afro** - Afrikansk dans till trummor och rytmer. Släpp loss kraften inom dig till detta svettiga danspass med stora, enkla och djuriska rörelser.

**Aqua** – Vattengymna, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd.

**Aqua Tabata** – Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

**Bootywork** – Bootymove är en klass som fokuserar på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av miniband och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 minuterspass. För dig som vill ha en riktig genomkörare.

**Core** – Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mag- och ryggmusklerna.

**Dance** - Härligt danspass där du är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till koreografi låt för låt.

**Endurance** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i omgivningarna. Vi varvar förhållandevis korta löpsträckor med roliga och utmanande styrkeövningar.

**Finalpass** – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

**Funktionell stryka** - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Vi arbetar med vår egen kroppsvikt och en del redskap.. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

**Les Mills BodyAttack** - Ett sportinspirerat och högintensivt konditionspass som utmanar och utvecklar din mostyrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska rörelser med styrka och stabiliseringsövningar. Grymt roligt och effektivt på samma gång!

**Les Mills Pilates** - I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckt med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

**Löppintervaller** - Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Du väljer själv tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

**Kvällsaktivitet** – Du får se vad vi hittar på... Inte svettigt eller träningsutmanande.

**Mobility** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs enbart med egna kroppen.

**Morning Cardio** - Olika steg och pulshöjande övningar till härlig musik. Tänk klassisk gymna med inslag av styrka och aerobicsteg.

**PowerTraining** - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft i de vackra omgivningarna. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke-, konditions, balans och rörlighetsövningar.

**Powerwalk**– Gemensam promenad i de fina omgivningarna.

**Stretch / Stretch & Relax** – Ge kroppen lite extra kärlek efter en intensiv träningsdag.

**Styrkeworkshop:** Under denna klass arbetar vi utifrån teori såväl som praktik i form av anatomi, vanliga fel, tekniktips och praktiska övningar för några utvalda klassiska övningar.

**Tabata** – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

**TT Mix** – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

**Yin Yoga** – En klass där du får varva ner och landa i nuet. En riktig boost för både kropp och själ. Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Yinyogan fyller hela dig med ny energi och lugnar ditt sinne.

**Yoga**- En fysisk Yoga där vi medvetet skapar energi och låter den spridas i hela kroppen. När vårt fokus är i kroppen, landar också sinnet i här&nu.

**Zumba** - Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.