

Passbeskrivningar- Träningsresa Levante

Maj 2027

AfroPowerDance® - Är inspirerat av olika afrikanska danser. Passet har en enkel koreografi och är fullt av rörelseglädje. Stora, fria och kraftfulla rörelser med låg tyngdpunkt ger dig tuff träning och en skön känsla i hela kroppen.

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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

Bootywork – Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

Box – Slag och sparkar som utförs med handskar och mitzar. Högt puls och mycket adrenalin. Fantastiskt kul att slå på något.

Cirkelträning- Vi arbetar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt och vikter samt andra redskap. Fokus ligger på funktionalitet och flås!

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

Core Workshop - Vi ser till att hitta kontakt med de djupa magmusklerna. Vi provar oss fram med olika övningar och tillvägagångssätt och ser till så att vår core är aktiverad för bästa effekt utav vår träning.

Dansaerobic - Är ett lika roligt som effektivt sätt att träna kondition och koordination. Här bygger vi ihop olika steg, snurrar och hopp till kombinationer som resulterar i en rolig och dansant koreograf i slutet av klassen!

Dance Fusion - Ett härligt och egenkoreograferat danspass som bjuder på olika dansstilar och känslor. Släpp loss din inre dansare och låt energin flöda!

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

Funktionell styrka - På ett lekfullt sätt jobbar du igenom hela din kropp med fokus på funktionella övningar. Rörlighet, balans, stryka och flås med mycket fokus på din bål i alla momenten.

HX – Hyroxinspirerad träning där löpning på en slinga varvas med funktionella stationer som ex ski, rodd, burpees och utfall.

Kul med Sara – Tillsammans med Sara har man kul. Lite extra kul när hon tar fram barnasinet, bollar och sina allra bästa lekar. Lev dig tillbaka till bara de bästa stunderna av idrottslektionerna, nu som vuxen och ihop med likasinnade och Sara!

Kvällsöverraskning – Du får se vad vi hittar på!

Les Mills BodyBalance - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik.

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.

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

Löpskolning – Fokus på tekniken i ditt löpsteg får vi gå igenom hållning, armpendling, isättning och effektivitet i steget. En god löpteknik gör mycket för att bibehålla en god känsla i löpningen, få upp tempo och kraft samt för att hålla oss skadefria.

Löpintervaller - Ett lekfullt löppass som utförs med intervaller i olika längd. Oavsett löpvana och nivå kan du delta då du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration och pepp för att hitta glädje i intervallträningen.

Minibandsklass - Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet

som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

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

Piloxing - En blandning av Pilates, boxning och dans. Kraftfulla boxningskombinationer, stående Pilates och dansanta rörelser i en härlig mix.

Powertraining - "Powerwalk med styrkeövningar"
Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke- och rörlighetsövningar.

Powerwalk - Vi inleder dagen med frisk luft och en rask promenad.

Spinning – Cykelpass där vi möter olika intervaller med både backar och tempoökningar. Skonsamt och superbra konditionsträning.

Step - Enkla stegkombinationer som sätts samman till en koreografi. Här är det du som är stjärnan.

Stretch – Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Passet avslutas med avslappning.

Styrkeworkshop - Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkpress, knäböj och marklyft. Fokus på tekniken och prova att utmana dig själv genom att lyfta tungt.

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!

WOD – Crossfit inspirerat pass där vi utmanar vår styrka och kondition. Övningarna utförs i olika block och en och annan överraskning kan också leta sig in.

Yoga – Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet och arbeta med medvetenheten.