

## Passbeskrivningar- Träningsresa Levante

September 2027

**Aerobic** - 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!

**Afro** - 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 en skön känsla i hela kroppen.

**Aqua** - Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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

**Box** - Med hjälp av handskar och mitzar jobbar vi med slag och sparkar tillsammans med vår träningskompis. Inga förkunskaper krävs.

**Cirkelträning** - Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används som kettlebells, boxar, battleropes mm.

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

**Endurance** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i området. Vi varvar löpningen 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.

**Freepower®** - En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustringen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftigt klass!

**Functional fitness** - Crossfit inspirerad träning med bade tunga lyft, kondition och mer teknikfokuserad träning.

**Funktionell styrka** - Effektivt pass där vi växlar olika muskelgrupper, ofta att de kombineras och involveras samtidigt. Enkla redskap används.

**Gymnastic** - Gymnastiska moment från functional fitness som grunderna och variationer av handstående, pull ups mm.

**Kvällsöverraskning** - Du får se vad vi hittar på!

**Les Mills Shapes** - En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

**Les Mills sprint** - Högintensiv intervallträning där du använder en inomhuscykel som redskap för att pusha din gräns till max. Passet är uppbyggt på intervaller där målet är att arbeta på maximal ansträngningsnivå i varje intervall.

**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.

**Löpskolning** - Ett pass med fokus på vår teknik. Att hitta till ett effektivt löpsteg där vi maximerar effekten och minimerar skaderisken.

**Mobility** - Rörlighetsträning där vi kombinerar sköna flöden med dynamiska rörelser och statiska övningar. Övningarna du inte visste att du behövde.

**Morning Cardio** - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

**Morgonjogg** - Lugn jogg för att väcka kroppen och starta dagen. Du springer i ditt eget tempo.

**Partygymna** - Skojigt och hederligt gympapass som utförs till partylåtar och partystämningen är på top. När träningen blir till en fest!

**Paryoga** - Ger oss möjlighet att komma djupare in i våra positioner och samtidigt skapa en annan form av fysisk och emotionell upplevelse av yogan. I lugnt tempo guidar vi er i par in i sköna höft- och bröstöppnande övningar. Behöver inte komma som par på klassen.

**Pilates Flow** - En flödande pilatesklass på mattan med serier för att stärka upp och balansera hela kroppen. Styrka, mobilitet och balansträning. På den här klassen tränar du mestadels liggande och sittande med kroppen som enda redskap.

**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** – Konditionsträning på cykeln där vi jobbar med både tempo och motstånd. Till härlig musik och känslan av att vara tillsammans tar vi oss fram.

**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** – Vi går igenom tekniken för några av de vanliga övningarna på gymmet, som knäböj, bänkpress och marklyft. Perfekt för dig som vill komma igång med sin styrketräning eller vässa den ytterligare.

**Tabata** – Intervallträning där vi jobbar igenom både styrka och kondition.

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

**Zumba** – Danspass till latinamerikanska rytmer med enkla steg. Mycket glädje och mycket höfter.