

Passbeskrivningar- Träningsresa Levante

September 2025

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

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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

Bootcamp - Utifrån dina egna förutsättningar utmanar vi styrka, kondition och balans. Här kan allting hända, och vi mixar övningar individuellt i eget tempo, med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Upplägget bygger på intervaller av olika längd. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli!

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 – 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.

Dance - Enkel dansklass där vi till olika typer av musik rör oss, släpper loss och för massor av danceglädje.

Discoggympa - En härlig klass med glimten i ögat där vi bygger enklare stegkombinationer. Detta är en fartfylld och rolig klass med flås!

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 tjusningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

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

HIIT - Högintensiv träning som utmanar både styrka och flås! Intervallträning med högt tempo för att förbättra din kondition samt öka din förbränning både under och efter passet. Svettgaranti!

Kvällsoverraskning – Du får se vad vi hittar på!

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- det måste inte alltid handla om sekunder eller exakta distanser utan snarare om dynamik i fråga om intensitet och tillvägagångssätt.

Minibandsworkshop - 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.

Mobility - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen fokusera på fotled, höftled och axelled. Du får med dig en övningsbank av annorlunda och effektiva övningar hem som utförs huvudsakligen enbart med egna kroppen.

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

Pilates - Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

Paryoga - Paryogan 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.

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.

Soma Move - Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

Spinning - Du tränar din kondition till härlig musik och inspirerande intervaller genom ett cykelpass.

Step & Styrka - Ett steppass med enkla stegkombinationer i kombination med basal styrka för under- såväl som överkropp. Passets koreografi byggs låt för låt till medryckande musik.

Stretch & Relax - Avrunda träningsdagen med mjuk rörelse och 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 du arbetar igenom hela kroppen genom olika block som utförs på tid. Du själv bestämmer hur intensivt du arbetar och kan få det riktigt tufft om du så önskar.

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.

Yoga Nidra - Är en meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Klassen hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

Yoga Workshop - Vi går igenom solhålsningen steg för steg och några av de vanligaste yogapositionerna där vi slipar på tekniken. Perfekt för dig som vill yoga mer under veckan och känna dig mer bekväm i övningarna.

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