

## Passbeskrivningar- Träningsresa Gambia

Januari 2027

**Afro** - Afrikansk dans med stora härliga rörelser, trummor och massor med glädje.

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

**Aquafys** – Ett fyspass som utförs i vattnet! Simning, benkicker och andra utmaningar upplagt i cirkel och crossfitformat. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer ditt vattenmotstånd.

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

**Bootcamp** - Här kan allting- utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar som gör att 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.

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

**Core Connect** - Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålstrukturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

**Endurance** - Uthållighetsträning där vi tar oss runt i fantastisk natur. 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 tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och

energigivande för både kroppen och sinnet- en riktigt häftig klass!

**Funktionell Cirkel:** Vi arbetar igenom hela kroppen med egen kroppsvikt och vikter samt andra redskap. Fokus ligger på funktionalitet och flås!

**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!

**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 BodyStep** - Ett funktionellt step-pass för hela kroppen där du får möjlighet att utmana din kondition och benstyrka (rumpa/lår/höft). Upplägget är enkelt och lätt att hänga med på från start. Du anpassar träningsintensiteten och övningarna utifrån dina behov. Du kan köra med kroppsvikt eller höja intensiteten genom att använda viktplattor i specifika övningar.

**Les Mills Dance**- Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Detta är ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

**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.

**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.

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

**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.

**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.

**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!

**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.

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