

## Passbeskrivningar- Träningsresa Kreta

Maj 2027

**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.

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

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

**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!

**Hinderbana** - Här kan allting- utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli.

**HX** – Hyroxinspirerad träning – Hybridträning när den är som bäst. Löpning som kombineras med olika stationer.

**Kvällsoverraskning** – Du får se vad vi hittar på!

**Lower strength** – Fokus på tung styrketräning för nedra halvan av kroppen, där vi jobbar tyngre övningar och färre repetitioner för att bygga en stark kropp.

**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.

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

**Mobility** - En klass fylld av effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kombinerar dynamisk och statisk rörlighet för bästa effektiv, med majoritet i den dynamiska.

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

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

**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.

**Pilates HIIT** – Med grunden från pilatesen, men utförande i intervallform. Genom pauserna mellan intervallerna kan vi lyckas känna in ännu djupare och göra mer utmanande rörelser.

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

**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.

**Tabata cardio** – Intervallträning där huvudsakliga fokus ligger på övningar där stora delar av kroppen involveras och hög puls.

**TRX** - Träna styrka, flexibilitet, balans och uthållighet i funktionella övningar med hjälp av ett TRX band som redskap. Här använder du din egen kroppsvikt för att skapa motstånd när du tränar och har därmed möjlighet att justera motståndet enkelt själv.

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

**Upper Strength** - Fokus på tung styrketräning för överkroppen, där vi jobbar tyngre övningar och färre repetitioner för att bygga en stark kropp.

**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 Workshop** – Under vägledning skapar vi förståelse för yogan, dess positioner och flöden. Vi går igenom solhälsingen steg för steg, ser över några av de mest frekventa positionerna och får med oss yogans alla fördelar.

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