

LES MILLS – PASSBESKRIVNING

BODYATTACK® kombinerar atletiska konditions- och styrkeövningar för snabbhet och uthållighet. En adrenalinfylld träningsupplevelse för alla nivåer, med möjlighet att anpassa övningarna efter dina behov.

BODYBALANCE® är en harmonisk blandning av Yoga, Tai Chi och Pilates som skapats för att främja balans och harmoni mellan sinne och kropp. Genomtänkt och vacker musik leder dig genom en resa av inre lugn och ökad kroppslig styrka.

BODYCOMBAT® är ett underhållande kampsportsinspirerat pass med energisk musik och rörelser från olika kampsporter, skapat för att ge dig glädje och känslan av att vara en riktig fighter.

BODYJAM® är ett danspass som blandar de senaste hiphop-, house- och drum'n'bas-låtarna till en dansupplevelse utöver det vanliga. Dansstegen lärs ut stegvis för att därefter sättas ihop till en pulshöjande serie av coola dansrörelser som får dig att släppa allt.

BODYPUMP® är en utmanande styrketräningsklass som testar din uthållighet och styrka. Genom att använda skivstång och viktplattor tränar du hela kroppen. Passet är baserat på de senaste vetenskapliga rönen och är utformat för att leverera snabba resultat.

LES MILLS CORE™ stärker hållningsmusklerna i mage, rygg och säte. Det här är mer än bara ett corepass – det är en effektiv träning baserad på de senaste vetenskapliga rönen, skapad för att snabbt bygga funktionell styrka, stabilitet och uthållighet.

LES MILLS DANCE™ är ett 45-minuters högintensivt danspass med 10 låtar inspirerade av globala dansgenrer. Det är ett lätt och roligt pass, perfekt för att förbättra dansfärdigheter och komma i form. Upplev glädjen av rörelse med LES MILLS DANCE™!

LES MILLS GRIT® Athletic är ett högintensivt intervallträningspass (HIIT) som förbättra din atletiska prestation. Genom att kombinera redskap som bänk, viktplattor ihop med kroppsviktsövningar fokuserar detta pass på att öka styrka, balans, koordination, flexibilitet, snabbhet och explosivitet.

LES MILLS GRIT® Cardio är ett högintensivt intervallträningspass (HIIT) som förbättrar uthållighet och kondition genom olika kroppsviktsövningar.

LES MILLS GRIT® Strength är ett dynamiskt högintensivt intervallträningspass (HIIT) som riktar sig mot att förbättra styrka och bygga muskelmassa. Genom att använda skivstång, viktplattor och kroppsviktsövningar får du en effektiv träningsupplevelse som maximerar din muskelstyrka.

LES MILLS SPRINT™ är ett 30-minuters intensivt pass där högintensiv intervallträning (HIIT) möter inomhuscykling. Använd cykeln som redskap för att pressa dig till max och ta din träning till nästa nivå.

RPM®

RPM® är enkel, rolig och effektiv cykelträning inomhus där du cyklar till rytmen av kraftfull musik. Ge dig själv en utmaning i motstånd och hastighet över backar och berg, fartfyllda raksträckor samt pulshöjande intervaller som får dig att sprinta över mållinjen.

LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH är ett styrkepass för hela kroppen där man använder övningar som involverar flera av kroppens leder och på så sätt utmanar den funktionella styrkan. LES MILLS FUNCTIONAL STRENGTH ökar muskelstyrka, koordination och balans.

LES MILLS SHAPES är en modern blandning av Pilates, Barre och Power yoga som är koreograferad till moderna beats. Små kontrollerade rörelser utmanar och stärker kroppens muskler och hjälper dig att utveckla kroppskontroll, styrka och rörlighet – allt i ett.

LES MILLS PILATES är ett 45-minuters träningspass för kropp och sinne, utformat för att förbättra styrka, rörlighet och glädje. Långsamma, enkla rörelser stärker dina magmuskler, rumpa, rygg och höfter. Moderna andningsövningar kopplar samman kroppen det mentala sinnet detta är den traditionell Pilates som möter Les Mills magiska träningsupplevelse och gör dig stark, upplyft och lugn.