

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

gäller fr.o.m 5/9 2022

| MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 06.15 BodyBalance 55 - Virtuellt | 06.15 BodyPump 55 - Virtuellt | 06.15 BodyCombat 55 - Virtuellt | 06.15 BodyPump 55 - Virtuellt | 06.15 SH'Bam 55 - Virtuellt | 08.45 CrossworX 75 - Linda | 08.30 BodyPump 55 - Virtuellt |
| 06.30 Immersive 45 - Elina | | 06.30 Cykel 45 - Nathalie | 06.15 Dynamisk Yoga 55 - Inger | 06.15 Dynamix 45 - Nettie | 08.45 Dynamisk Yoga 75 - Maria Me | 08.30 Meditation 45 - Maria Me |
| 07.45 BodyPump 55 - Virtuellt | 07.45 BodyCombat 55 - Virtuellt | 07.45 BodyBalance 55 - Virtuellt | 07.45 BodyCombat 55 - Virtuellt | 08.30 Pilates 55 - Mikaela | 08.50 Rumpa&Ben 25 - Elina | 09.30 Dynamisk Yoga 75 - Maria Me |
| 10.00 Senior 55 - Gustav | 09.00 SH'Bam 45 - Virtuellt | 10.15 Senior 55 - Tomas | 09.00 BodyBalance 55 - Virtuellt | 09.00 Stride 45 - Nathalie | 09.00 Immersive 45 - Gustav | 09.00 Dynamix 45 - Tomas |
| | | 11.45 Cykel 45 - Frida | | 10.00 Yin Yoga 75 - Anna L | 09.20 Absession 25 - Elina | 10.00 CrossworX 45 - Tomas |
| 11.30 Vattenjympa 45 - Elina | 11.45 BodyPump 45 - Nettie | 12.00 Yin Yoga 75 - Silvana | 12.00 Stride 45 - Lena | 10.00 Senior 55 - Linda | 10.00 Dynamix 45 - Elina | 10.00 Cykel 45 - Nathalie |
| 11.45 Cykel HIIT 25 - Linda | | 12.00 Vattencirkel 45 - Linda | 12.00 Vattencirkel 45 - Emelie | 11.30 Vattenjympa 45 - Sandra | 10.05 Soma Move 45 - Eva | |
| 12.00 Dynamisk Yoga 55 - Nettie | 12.00 Vattenjympa 45 - Tomas | 12.00 CrossworX 45 - Rickard | 12.00 Dynamix 45 - Patrik | 11.45 Immersive 45 - Nettie | 10.05 Cykel 45 - Frida | 11.00 Vattenjympa 45 - Märta |
| 12.15 Absession 25 - Linda | 12.00 Dynamix 45 - Gustav | 12.00 BodyPump 55 - Virtuellt | 12.00 BodyBalance 55 - Virtuellt | 12.00 CrossworX 45 - Linda | 10.15 Pilates 55 - Maria Me | 12.00 Hot Yoga 55 - Åsa |
| 13.15 BodyBalance 55 - Virtuellt | 13.15 BodyPump 55 - Virtuellt | 13.15 BodyBalance 55 - Virtuellt | 13.15 BodyPump 55 - Virtuellt | 12.00 BodyPump 55 - Virtuellt | 10.15 CrossworX 75 - Gustav | |
| 14.30 BodyPump 55 - Virtuellt | 14.30 BodyBalance 55 - Virtuellt | 14.30 BodyPump 55 - Virtuellt | 14.30 Sh'Bam 45 - Virtuellt | 13.15 BodyCombat 55 - Virtuellt | 10.15 Stride 45 - Lena | 14.00 BodyPump 55 - Virtuellt |
| 16.00 Sh'Bam 45 - Virtuellt | | 15.40 BodyCombat 55 - Virtuellt | | | | 15.30 BodyPump 55 - Maria Hä |
| | | | | 16.00 Restorative 75 - Nettie | | 16.00 MediYoga 75 - Christina |
| | | | | 17.00 Cykel 45 - Mikaela | | 16.00 Immersive 45 - Annika |
| 17.25 BodyPump 55 - Eva | 17.00 Restorative 75 - Maria Mo | 17.00 MuskelStep 55 - Eva | 17.00 Styrkecirkel 45 - Patrik | 17.10 BodyPump 55 - Lena | | 17.00 MuskelStep 55 - Nettie |
| 17.30 Dynamix 45 - Mikaela | 17.15 Dynamix 45 - Therese | 17.45 CrossworX 45 - Gustav | 17.30 Stride 45 - Therese | 17.15 Löpning 55 - Thomas | | 18.15 Yin Yoga 75 - Lotta |
| 17.45 CrossworX 45 - Gustav | 17.30 Immersive 45 - Annika | 18.00 Yin Yoga 75 - Maria Me | 18.00 Cykel 45 - Eva | 18.30 Sh'Bam 45 - Virtuellt | | 18.30 Fight Club 45 - Linda |
| 18.00 Hot Yoga 55 - Maria Me | 17.45 Pilates 55 - Nettie | 18.15 Zumba 45 - Maria Hä | 18.00 Mobility Lower 25 - Patrik | | | |
| 18.30 Stride 45 - Nathalie | | 18.15 Stride 45 - Maria Ho | 18.30 Mobility Upper 25 - Patrik | | | |
| 18.35 Zumba 45 - Elina | 18.30 Stride 45 - Lena | 18.30 Immersive 45 - Eva | | | | |
| 18.45 Löpning 45 - Thomas S | 18.45 Dynamix 45 - Elina | 18.45 Vattenjympa 45 - Sandra | | | | |
| 18.55 Cykel HIIT 25 - Mikaela | 19.05 Absession 25 - Linda | 19.15 BodyPump 55 - Mikaela | 19.15 CrossworX 75 - Patrik | | | |
| 19.00 Vattenjympa 45 - Märta | 19.30 Styrkecirkel 45 - Sandra | 19.30 Cykel 75 - Margareta | 19.30 Dynamix 45 - Linda | | | |
| 19.30 Absession 25 - Mikaela | 19.40 Cykel HIIT 25 - Linda | 19.45 Löpning 45 - Tomas | 19.45 Soma Move 45 - Maria Hä | | | |
| 19.30 Hot Yin 75 - Maria Me | 19.45 BodyJam 55 - Elina | 19.45 Dynamisk Yoga 75 - Maria Me | 20.00 Hot Yoga 55 - Emelie | | | |
| 19.45 Immersive 45 - Nettie/Anna | 20.30 CrossworX 75 - Linda | 20.00 Dynamix 45 - Sandra | | | | |
| 20.15 BodyCombat 55 - Virtuellt | | 20.30 BodyCombat 55 - Virtuellt | 20.45 BodyPump 45 - Virtuellt | | | |
| | | | | | Cykel-studion | Lilla bassängen |
| | | | | | Stride-studion | Stora Studion |
| | | | | | Cardio Bunker | Stora Studion - Virtuellt |
| | | | | | Cirkel-studion | Queenax-studion |
| | | | | | Yoga-studion | Utomhus |

KLASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING



ABSESSION - 25 min

Intensiv coreklass, utmana din mage till max.

BODY BALANCE VIRTUELL - 55 min

En blandning av yoga, tai chi och pilates. Passet ger dig flexibilitet, balans och styrka.

BODY COMBAT VIRTUELL - 55 min

Ett fartfyllt konditionspass med rörelser inspirerade av karate, boxning, taekwondo, muaythai och tai chi.

BODY JAM - 55 min

En utmanande blandning av nya dansstilar och schysst musik. Passar dig som gillar att dansa!

BODY PUMP - 45 min, 55 min

Styrkeklass med skivstång. Du anpassar själv vikterna efter förmåga.

CROSSWORX - 45 min / 55 min / 75 min

Funktionell intensiv klass där vi tränar styrka, spänst, kondition och rörlighet.

CYKEL - 45 min, 75 min

Konditionsklass på cykel där du kan följa din puls på en bildskärm. Du anpassar själv motstånd efter förmåga.

CYKEL HIIT, 25 min

Högintensiv intervallträning på cykel med pulskurvor utan mellanläge.

DYNAMISK YOGA - 55 min, 75 min

Fysisk, dynamisk yoga där andningen leder och kroppen följer. Klassen avslutas med avslappning.

DYNAMIX - 45 min

Vi kombinerar konditionsträning på löpband och roddmaskiner med styrketräning för hela kroppen.

FIGHT CLUB - 45 min

Intensiv fysträning i par med enkla kombinationer och högt tempo.

HOT YOGA - 55 min

Förkoreograferad yogaklass som undervisas i 40-gradig värme och 50 % luftfuktighet.

HOT YIN - 55 min

Lugn och stilla yoga som undervisas i 40-gradig värme och 50 % luftfuktighet.

IMMERSIVE The Trip - 45 min

Konditionsklass på cykel där du befinner dig i en virtuell 3D värld där musik och miljö är synkroniserat.

LÖPNING - 45 min / 55 min

Intervallträning på löpband där deltagarna ser sin puls på bildskärm. Tempo sätts individuellt, efter förmåga.

KLASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING



MEDITATION - 45 min

Meditation är för sinnet vad fysisk aktivitet är för kroppen. Mental övning på avslappning, fokus och medvetenhet.

MEDIYOGA - 75 min

En terapeutisk yogaform, andningsövningar blandas med mjuka fysiska övningar, avslappning och meditation.

MOBILITY LOWER BODY - 25 min

Rörlighetsträning för underkroppen.

MOBILITY UPPER BODY - 25 min

Rörlighetsträning för överkroppen.

MUSKELSTEP - 55 min

Stepklass med lättare koreografi och en del styrka.

PILATES - 55 min

Fokus ligger på powerhouse/bålen, övningarna syftar till att stärka bål, ländrygg och skulderparti.

RESTORATIVE - 75 min

Vi bjuds in att stanna upp, koppla av och finna stillhet och skapar förutsättningar för att varva ner.

RUMPA & BEN - 25 min

En mycket effektiv klass för dig som vill ha träningsvärk i rumpa och ben.

SENIOR - 55 min

Uppvärmning och en pulshöjande del följs av balans- och styrkemoment. Avslutas med avslappning.

STYRKECIRKEL - 45 min

Stationsträning i Quenax-studion.

SH'BAM VIRTUELL 45 min

Enkla med heta danssteg till populära hits blandat med old school dängor vi alla känner igen.

SOMA MOVE - 45 min

Holistisk rörelselära som är atletisk och samtidigt mjuk. Kroppen är motståndet och underlaget redskapet.

STRIDE - 45 min

Konditionsklass på crosstrainer. Du anpassar själv motstånd efter förmåga.

VATTENCIRKEL - 45 min

Stationsträning i lilla bassängen. Efter gemensam uppvärmning varvas konditions- och styrkemoment.

VATTENGYMPA - 45 min

Gympa i lilla bassängen. Efter uppvärmning varvas konditions- och styrkemoment.

YIN YOGA - 75 min

Lugn och stilla yoga där sittande och liggande övningar hålls i 3-5 minuter. Klassen avslutas med avslappning.

ZUMBA - 45 min

En dansklass där vi släpper loss till härliga rytmer från världens alla hörn.