

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	09.00 Dynamix 45 - Tomas
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	09.30 Dynamisk Yoga 75 - Maria Me
	10.00 MediYoga 75 - Christina	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		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	11.45 BodyPump 45 - Nettie	12.00 Vattencirkel 45 - Linda	12.00 Vattenjympa 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 BodyCombat 55 - Virtuellt	12.00 CrossworX 45 - Linda	10.15 Pilates 55 - Maria Me	12.00 Hot Yoga 55 - Åsa
12.30 Vattencirkel 45 - Elina	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	
13.15 BodyBalance 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
14.30 BodyPump 55 - Virtuellt		15.40 BodyCombat 55 - Virtuellt				15.30 BodyPump 55 - Maria Hä
16.00 Sh'Bam 45 - Virtuellt				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 Styrkercirkel 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	17.45 Stride 45 - Matilda	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 Yin Yoga 75 - Maria Me			
18.30 Stride 45 - Nathalie		18.15 Stride 45 - Maria Ho	18.00 Mobility Lower 25 - Patrik			
18.35 Zumba 45 - Elina	18.30 Stride 45 - Lena	18.30 Immersive 45 - Eva	18.30 Mobility Upper 25 - Patrik			
18.45 Löpning 45 - Thomas S	18.45 Dynamix 45 - Elina	18.45 Vattenjympa 45 - Sandra				
18.55 Cykel HIIT 25 - Mikaela		19.15 BodyPump 55 - Mikaela	19.15 CrossworX 75 - Patrik			
19.00 Vattenjympa 45 - Märta	19.05 Absession 25 - Linda	19.30 Cykel 75 - Margareta	19.30 Dynamix 45 - Linda			
19.30 Absession 25 - Mikaela	19.30 Styrkercirkel 45 - Sandra	19.30 Dynamisk Yoga 75 - Maria Me	19.30 Soma Move 45 - Maria Hä			
19.30 Hot Yin 75 - Maria Me	19.40 Cykel HIIT 25 - Linda	19.45 Löpning 45 - Tomas				
19.45 Immersive 45 - Nettie/Anna	19.45 BodyJam 55 - Elina	20.00 Dynamix 45 - Sandra	20.00 Hot Yoga 55 - Emelie			
20.15 BodyCombat 55 - Virtuellt	20.30 CrossworX 75 - Linda	20.30 BodyCombat 55 - Virtuellt	20.30 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 Queenax-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.