

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

gäller fr.o.m 9/1 2023

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 45 - Virtuellt	08.45 CrossworX 75 - Linda	
		06.30 Cykel 45 - Nathalie	06.30 Immersive 45 - Nettie	06.15 Dynamix 45 - Nettie	08.45 Dynamisk Yoga 75 - Maria Me	09.00 Dynamix 45 - Tomas
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	10.00 Dynamisk Yoga 75 - Åsa
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	10.00 CrossworX 45 - Tomas
11.30 Vattenjympa 45 - Elina		11.45 Cykel 45 - Frida		10.00 Yin Yoga 75 - Anna L	09.20 Absession 25 - Elina	10.00 Cykel 45 - Nathalie
11.45 Cykel HIIT 25 - Linda	11.45 BodyPump 45 - Nettie	12.00 Yin Yoga 75 - Silvana	12.00 Stride 45 - Therese	10.00 Senior 55 - Linda	09.30 Hinderbanefys 45 - Linnea	11.00 Vattenjympa 45 - Märta
12.00 Dynamisk Yoga 55 - Nettie	12.00 Vattenjympa 45 - Tomas	12.00 Vattencirkel 45 - Linda	12.00 Vattenjympa 45 - Emelie	11.30 Vattenjympa 45 - Sandra	10.00 Dynamix 45 - Elina	12.00 Hot Yoga 55 - Åsa
12.20 Absession 25 - Linda	12.00 Dynamix 45 - Niclas	12.00 CrossworX 45 - Rickard	12.00 Dynamix 45 - Patrik	11.30 Immersive 45 - Anna O	10.00 Stride 45 - Lena	
12.30 Vattencirkel 45 - Therese		12.00 BodyPump 55 - Virtuellt	12.00 BodyCombat 55 - Virtuellt	12.00 CrossworX 45 - Linda	10.05 Cykel 45 - Frida	
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	10.05 Soma Move 45 - Eva	
14.30 BodyPump 55 - Virtuellt	14.30 BodyBalance 55 - Virtuellt	14.30 BodyPump 55 - Virtuellt	14.30 Sh'Bam 45 - Virtuellt	12.30 Vattencirkel 45 - Niclas	10.15 CrossworX 75 - Gustav	14.00 BodyPump 55 - Virtuellt
		15.40 BodyCombat 55 - Virtuellt		13.15 BodyCombat 55 - Virtuellt	10.15 Yin Yoga 75 - Maria Me	15.30 BodyPump 55 - Maria Hä
	17.00 Restorative 75 - Maria Mo	17.00 Meditation 45 - Maria Me	17.00 Styrkecirkel 45 - Patrik		12.00 Yoga Air 75 - Maria Me	16.00 MediYoga 75 - Christina
17.30 BodyPump 55 - Eva	17.15 Dynamix 45 - Therese	17.30 MuskelStep 55 - Eva	17.30 Pilates 55 - Frida	16.00 Restorative 75 - Nettie		16.00 Immersive 45 - Annika
17.30 Dynamix 45 - Mikaela	17.30 Immersive 45 - Annika	17.45 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Yin Yoga 75 - Åsa	17.00 Cykel 45 - Mikaela		17.00 MuskelStep 55 - Nettie
17.45 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Pilates 55 - Nettie	18.00 Dynamisk Yoga 75 - Maria Me	18.00 Cykel HIIT 25 - Eva	17.10 BodyPump 55 - Lena		18.15 Yin Yoga 75 - Lotta
18.00 Hot Yoga 55 - Maria Me	17.30 Hinderbanefys 45 - Lisa	18.15 Stride 45 - Maria Ho	18.15 Stride 45 - Lena	17.15 Löpning 55 - Thomas		
18.30 Stride 45 - Nathalie	18.30 Stride 45 - Lena	18.30 Vattenjympa 45 - Sandra	18.35 Rumpa&Ben 25 - Eva	18.30 Sh'Bam 45 - Virtuellt		
18.35 Zumba 45 - Elina	18.45 Fight Club 45 - Linda	18.45 Pulsmix 45 - Mikaela	18.45 Immersive 45 - Matilda			
18.40 Pulsmix 45 - Nettie	18.45 Dynamix 45 - Elina	18.45 Immersive 45 - Eva	19.15 CrossworX 75 - Patrik			
18.45 Löpning 55 - Thomas S	18.45 Dynamisk Yoga 75 - Inger					
19.00 Cykel HIIT 25 - Mikaela		19.30 Yin Yoga 75 - Maria Me				
19.00 Vattenjympa 45 - Märta	19.30 Styrkecirkel 45 - Sandra	19.45 Cykel 75 - Margareta	19.30 Soma Move 45 - Maria Hä			
19.35 Absession 25 - Mikaela	19.45 BodyJam 55 - Elina	19.45 BodyPump 55 - Mikaela	19.30 Dynamix 45 - Linda			
19.30 Hot Yin 75 - Maria Me	20.30 CrossworX 75 - Linda	19.45 Löpning 45 - Tomas	19.30 Hot Yoga 55 - Lena			
19.45 Immersive 45 - Elina	20.30 BodyCombat 45 - Virtuellt	19.45 Dynamix 45 - Sandra	20.30 BodyPump 45 - Virtuellt			
					Cykel-studion	Stora Studion - Virtuellt
					Stride-studion	Cirkel-studion
					Cardio Bunker	Yoga-studion
					Hinderbana	Galaxy
					Stora Studion	Lilla Bassängen
					Queenax-studion	

Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i schemat, även under pågående schemaperiod. Schemat visar ordinarie instruktör, för aktuell info se vår bokningsida.

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.

HINDERBANEFYS - 45 min

Vi varvar kondition, hinder och styrkemoment i Ninja World och/eller OCR Heaven. Alla kör efter egen förmåga.

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.

PULSMIX - 45 min

Ett flåsig, intensivt och roligt pass för alla. Vi jobbar med olika redskap med fokus på att höja pulsen!

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

Gymna 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.