

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

gäller fr.o.m 2/1 2024

Ändringar kan ske, se vår app eller boknings sida för aktuellt schema!

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	08.30 CrossworX 75 - Linda	
		06.30 Cykel 45 - Nathalie		06.15 Dynamix 45 - Nettie	09.30 Dyn Yoga 75 - Charlotte/Ulrika	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 MediYoga 75 - Christina
10.00 Senior 55 - Gustav	08.45 Sh'Bam 45 - Virtuellt	10.15 Senior 55 - Tomas	08.45 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 Immersive 45 - Nettie	10.00 Seniorcykel 45 - Therese	10.00 Yin Yoga 75 - Anna L	09.00 Dynamix 45 - Frida	10.00 Hyrox 45 - Max
11.45 Cykel HIIT 25 - Frida	11.45 BodyPump 45 - Nettie	12.00 Yin Yoga 75 - Silvana	11.45 Yoga Air 55 - Åsa	10.00 Senior 55 - Therese	09.20 Absession 25 - Elina	11.00 Vattenjympa 45 - Märta
12.00 Dynamisk Yoga 55 - Nettie	12.00 Vattenjympa 45 - Tomas	12.00 Vattencirkel 45 - Ingela	12.00 Vattenjympa 45 - Emelie	11.15 Senior 55 - Linnea S	09.30 Hinderbanefys 45 - Linnea	11.00 Cirkelfys 45 - Anton
12.20 Absession 25 - Frida	12.00 Dynamix 45 - Niclas	12.00 CrossworX 45 - Tomas	12.00 Dynamix 45 - Max	11.30 Vattenjympa 45 - Ingela	10.00 Dynamix 45 - Elina	12.00 Hot Yin/Yang 75 - Åsa
12.30 Vattencirkel 45 - Therese		12.00 BodyPump 55 - Virtuellt	12.00 Sh'Bam 45 - Virtuellt	11.30 Cykel 45 - Therese	10.00 Stride 45 - Lena	13.15 Yoga Air 75 - Emelie
13.00 BodyBalance 55 - Virtuellt	13.00 BodyPump 55 - Virtuellt	13.00 BodyBalance 55 - Virtuellt	13.00 BodyPump 55 - Virtuellt	12.00 Hot Yin/Yang 55 - Nettie	10.05 Cykel 45 - Frida	
				12.00 CrossworX 45 - Rickard	10.05 Soma Move 45 - Eva	
				12.00 BodyPump 55 - Virtuellt	10.15 CrossworX 75 - Gustav	
				12.30 Vattencirkel 45 - Niclas	11.05 Muskelstep 55 - Eva	
17.30 BodyPump 55 - Eva	17.00 Restorative 75 - Maria Mo		17.00 Styrkecirkel 45 - Patrik	13.00 BodyCombat 55 - Virtuellt		
17.30 Dynamix 45 - Mikaela	17.15 Dynamix 45 - Therese	17.45 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Muskelstep 55 - Nettie		15.00 Yin Gong/Klang 75 - Christ/Silv	15.30 BodyPump 55 - Frida/Emma
17.45 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Immersive 45 - Annika	17.30 Yin Yoga 75 - Åsa	17.45 Gong/Klang 45 - Kristin			16.00 Immersive 45 - Annika
17.45 Dynamisk Yoga 75 - Inger	17.30 Pilates 55 - Nettie	18.15 Stride 45 - Maria H	18.00 Immersive 45 - Eva	16.00 Restorative 75 - Nettie		17.15 Cykel 45 - Nathalie
18.30 Stride 45 - Nathalie	18.00 CrossworX 75 - Linda/Rickard	18.30 Vattenjympa 45 - Märta	18.00 Dynamix 45 - Linda	17.00 Cykel 45 - Mikaela		18.15 Yin Yoga 75 - Lotta
18.45 Soma Move 45 - Eva	18.30 Hinderbanefys 45 - Jonathan	18.30 Flex&Flow 45 - Mikaela	18.00 CrossworX 45 - Patrik	17.00 BodyPump 55 - Lena		
18.45 Zumba 45 - Elina	18.30 Stride 45 - Lena	18.45 Cykel 55 - Maggan	18.00 Stride 45 - Lena	17.15 Löpning 55 - Thomas		
18.45 Hyrox 45 - Gustav	18.45 Flex&Flow 45 - Nettie	17.45 Dynamix 45 - Patrik	18.45 Pilates 55 - Frida	18.30 Sh'Bam 45 - Virtuellt		
19.00 Cykel HIIT 25 - Mikaela	18.45 Dynamix 45 - Elina	19.30 Hot Yin/Yang - Åsa	19.15 Yoga Air 75 - Nettie		Cykel-studion	Stora Studion - Virtuellt
19.00 Vattencirkel 45 - Max	19.00 Hot Yoga 55 - Charlotte	19.30 BodyPump 55 - Mikaela	19.15 Hot Yoga 55 - Lena		Stride-studion	Cirkel-studion
19.35 Absession 25 - Mikaela	19.30 Styrkecirkel 45 - Jennifer	19.45 Hyrox 45 - Patrik	20.00 Cirkelfys 45 - Frida		Cardio Bunker	Yoga-studion
19.30 Yin Yoga 75 - Anna L	19.45 BodyJam 55 - Elina	19.45 Löpning 45/55 - Tomas			Hinderbana	Galaxy
19.45 Immersive 45 - Elina					Stora Studion	Lilla Bassängen
					Queenax-studion	

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.

CIRKELFYS - 45 min

Ett intensivt och roligt pass! Vi jobbar med olika redskap i tuffa konditionsövningar och explosiva styrkeövningar.

CROSSWORX - 45 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.

FLEX & FLOW - 45 min

Mobilitet och flexibilitet - både stilla och i flöden. Passar dig som tycker att du är för stel för att gå på yoga!

GONGBAD & KLANGRESA - 45 min, 75 min

En meditativ ljudresa. Vi värmer upp med lite mjuka yogaövningar innan du får vila och återhämtning på mattan

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 YOGA YIN YANG- 55 min, 75 min

Fysisk dynamisk yoga varvas med stilla yinpositioner som hålls i 3-5 min. Klassen avslutas med en avslappning.

HYROX - 45 min

En utmanande blandning av uthållighetsträning och funktionell fitness. Alla kan delta efter egen nivå o förmåga.

KLASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING



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.

MEDIYOGA - 75 min

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

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.

VATTENJYMPA - 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.

YOGA AIR - 75 min

Yoga med olika inriktning (restorative, yin, dynamisk) som utförs i en hammock.

ZUMBA - 45 min

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