



# GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

## gäller fr.o.m 2/9 2024

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.45 BodyPump 55 - Virtuellt	06.15 BodyPump 55 - Virtuellt	06.15 BodyBalance 55 - Virtuellt	06.15 BodyPump 55 - Virtuellt	06.15 Dynamix 45 - Nettie		
	07.30 BodyCombat 55 - Virtuellt	06.30 Cykel 45 - Nathalie	07.30 Sh'Bam 45 - Virtuellt	07.30 BodyCombat 55 - Virtuellt	08.30 CrossworX 75 - Linda	09.00 Dynamix 45 - Tomas
		07.30 BodyPump 55 - Virtuellt		08.30 Pilates 55 - Mikaela	08.45 Rumpa&Ben 25 - Elina	10.00 MediYoga 75 - Christina
				09.00 Stride 45 - Nathalie	09.00 Dynamisk Yoga 75 - Ulrika	10.00 Hyrox 45 - Max
10.00 Senior 55 - Gustav	10.15 GubbYoga 55 - Emelie	10.15 Senior 55 - Tomas	10.15 GubbYoga 55 - Nettie	10.00 Yin Yoga 75 - Anna L	09.00 Immersive 45 - Gustav	11.00 Vattenjympa 45 - Märta
11.15 Senior 45 - Linda	11.45 BodyPump 45 - Lena	11.45 Immersive 45 - Nettie	12.00 Gong Kokong 55 - Åsa	10.00 Senior 55 - Ingela	09.00 Dynamix 45 - Frida	12.15 Hot Yin/Yang 75 - Åsa
11.30 Vattenjympa 45 - Elina	11.45 Vattenjympa 45 - Emelie	12.00 Yin Yoga 75 - Silvana	12.00 Vattenjympa 45 - Tomas	11.30 Vattencirkel 45 - Niclas	09.15 Absession 25 - Elina	13.15 Yoga Air 75 - Emelie
11.45 Cykel HIIT 25 - Frida	12.00 Dynamix 45 - Niclas	12.00 Vattencirkel 45 - Ingela	12.00 Dynamix 45 - Max	11.45 Cykel HIIT 25 - Linda	10.00 Stride 45 - Lena	
12.00 Dynamisk Yoga 55 - Nettie		12.00 CrossworX 45 - Tomas		12.00 Yin/Yang 55 - Lena	10.05 Cykel 45 - Frida	
12.25 Absession 25 - Frida		12.00 BodyCombat 55 - Virtuellt		12.00 CrossworX 45 - Rickard	10.00 Soma Move 45 - Eva	
12.30 Vattencirkel 45 - Linda				12.00 BodyPump 55 - Virtuellt	10.15 CrossworX 75 - Gustav	
				12.25 Absession 25 - Linda		
				12.30 Vattenjympa 45 - Ingela		
						15.30 BodyPump 55 - Frida/Emma
17.30 BodyPump 55 - Eva	17.00 Restorative 75 - Åsa	17.30 Yin Yoga 75 - Åsa	17.00 Styrkecirkel 45 - Max	16.00 BodyPump 55 - Lena	15.00 Yoga Remix 75	16.00 Immersive 45 - Annika
17.30 Dynamix 45 - Mikaela	17.30 Immersive 45 - Annika	17.45 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Muskelstep 45 - Eva	16.00 Restorative 75 - Nettie		16.30 Gong/Klang 75 - Ingela
17.45 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Pilates 55 - Nettie	18.00 Hyrox 45 - Anton	18.00 Dynamix 45 - Linda	17.00 Cykel 45 - Mikaela		17.15 Cykel 45 - Nathalie
17.45 Dynamisk Yoga 75 - Inger	18.00 CrossworX 75 - Linda	18.15 Stride 45 - Maria H	18.00 Stride 45 - Lena	17.15 Löpning 55 - Thomas		17.45 Hinderbanefys 45 - Linnea S
17.45 Stride 45 - Nathalie	18.00 Hot Yoga 55 - Lotta	18.30 Vattenjympa 45 - Märta	18.30 Immersive 45 - Eva			18.15 Yin Yoga 75 - Lotta
17.45 Löpning 55 - Niclas O	18.30 Hinderbanefys 45 - Jonathan	18.30 Soma Move 45 - Eva	18.30 Pilates 55 - Frida			
18.45 Zumba 45 - Elina	18.30 Stride 45 - Lena	18.45 Cykel 55 - Maggan	19.00 CrossworX 45 - Linnéa H			
19.00 Hyrox 45 - Gustav	18.45 Muskelstep 40 - Nettie	19.00 Löpning 45/55 - Tomas	19.15 Hot Yoga 55 - Lena			
19.00 Cykel HIIT 25 - Mikaela	18.45 Gong/Klang 55 - Kristin	19.30 Hot Yin/Yang 55 - Åsa	20.00 MediYoga 75 - Christina			
19.00 Vattencirkel 45 - Max	18.45 Dynamix 45 - Elina	19.30 BodyPump 55 - Mikaela				
19.35 Absession 25 - Mikaela	19.30 Styrkecirkel 45 - Jennifer	19.30 Gong Kokong 75 - Nettie				
19.30 Yin Yoga 75 - Anna L	19.45 BodyJam 55 - Elina	19.45 Dynamix 45 - Linnea S				
19.45 Immersive 45 - Elina						
					Cykel-studion	Cirkelstudion - Virtuellt
					Stride-studion	Cirkel-studion
					Cardio Bunker	Stora studion
					Queenax-studion	Yoga-studion
					Galaxy	Lilla Bassängen
					Hinderbana - Ninja/OCR	

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

# 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

## GONG KOKONG, 75 min

Klassen inleds med yin-yoga och sedan i hammocken till ljudet och vibrationerna av gong och klang.

## 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.

# KLASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING



## HYROX - 45 min

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

## 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.