



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

gäller fr.o.m 1/9 2025

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

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	06.15 BodyPump 55 - Virtuellt	06.15 Dynamix 45 - Nettie		06.15 Dynamix 45 - Nettie		
07.45 BodyPump 55 - Virtuellt	08.30 BodyCombat 55 - Virtuellt	07.30 BodyCombat 55 - Virtuellt	07.30 BodyPump 55 - Virtuellt	07.30 BodyCombat 55 - Virtuellt	08.30 CrossworX 75 - Linda	09.00 Dynamix 45 - Tomas
10.00 Senior 55 - Gustav		08.45 BodyPump 55 - Virtuellt	08.30 Dance 45 - Virtuellt	08.30 Pilates 55 - Mikaela	08.45 Rumpa&Ben 25 - Elina	09.00 BodyBalance™ 55 - Emelie
10.00 BodyBalance™ 55 - Mikaela	10.15 GubbYoga 55 - Emelie	10.15 Senior 55 - Tomas	10.15 GubbYoga 55 - Nettie	09.00 Cykel 45 - Nathalie	09.00 Styrkecirkel 45 - Sandra	10.00 Skyrox 45 - Max
11.15 Senior 45 - Linda	11.45 BodyPump 45™ - Mikaela	11.45 Immersive 45 - Nettie	12.00 Senior-Zumba 45 - Elina	10.00 Yin Yoga 75 - Anna	09.00 Immersive™ 45 - Gustav	10.15 Hot Yin/Yang 75 - Åsa
11.30 Vattenjympa 45 - Elina	11.45 Vattenjympa 45 - Emelie	12.00 Yin Yoga 75 - Silvana	12.00 Hot Yin 55 - Åsa	10.00 Senior 55 - Ingela	09.00 Dynamix 45 - Frida	10.30 Terapeutisk Yoga 75 - Christina
11.45 Cykel HIIT 25 - Frida	11.45 Seniorstride 45 - Ingela	12.00 Vattencirkel 45 - Ingela	12.00 Vattenjympa 45 - Sandra	11.30 Vattencirkel 45 - Niclas	09.15 Abseesion 25 - Elina	10.30 Yoga Air 75 - Emelie
12.00 Gong Kokong 55 - Nettie	12.00 Dynamix 45 - Niclas	12.00 CrossworX 45 - Tomas	12.00 Dynamix 45 - Max	11.45 Cykel HIIT 25 - Linda	09.30 Yoga Flow 55 - Bea	11.00 Vattenjympa 45 - Märta
12.20 Abseesion 25 - Frida	12.00 Yoga Flow 55 - Lena			12.00 CrossworX 45 - Rickard	10.00 Hot Heat 45 - Elina	12.00 Hot Pilates 45 - Linda
12.30 Vattencirkel 45 - Linda				12.00 BodyPump 55 - Virtuellt	10.00 Stride 45 - Lena	
				12.20 Abseesion 25 - Linda	10.00 Soma Move 45 - Eva	
				12.30 Vattenjympa 45 - Linnea S	10.05 Cykel 45 - Frida	
17.00 Stride 45 - Ingela	17.30™ Immersive 45 - Annika	16.30 Yin Yoga 75 - Åsa	17.00 Styrkecirkel 45 - Max		10.15 CrossworX 75 - Linnéa H	
17.30 SPC Skills 55 - Max	17.30 Pilates 55 - Frida	17.30 Pilates 55 - Nettie	17.15 Yoga Air 75 - Emelie		10.15 SPC Skills 55 - Gustav	14.00 BodyPump 55 - Virtuellt
17.30 BodyPump™ 55 - Eva	17.30 Hot Yoga 55 - Silvana	17.30 CrossworX 45 - Gustav	18.00 Stride 45 - Lena	16.00 BodyPump™ 55 - Lena		15.30 BodyPump™ 55 - Frida
17.45 Dynamix 45 - Mikaela	17.30 Yoga Flow 55 - Stephanie	17.30 SPC Skills 55 - Niclas	18.00 BodyBalance™ 55 - Nettie	16.00 Restorative 75 - Anna		16.00 Immersive 45™ - Annika
17.45 CrossworX 45 - Gustav	18.00 Styrkecirkel 45 - Jennifer	18.00 Skyrox 45 - Anton	18.00 Immersive™ 45 - Eva	17.00 Cykel 45 - Mikaela	15.00 Yoga Remix 75*	16.30 Yin Yoga 75 - Ulrika
17.45 Yoga Flow 55 - Inger	18.00 CrossworX 75 - Linda	18.30 Vattenjympa 45 - Märta	18.00 Dynamix 45 - Linda	17.00 Löpning 45 - Niclas		16.45 MuskelStep 55 - Nettie
17.30 Löpning 55 - Niclas	18.30 Stride 45 - Lena	18.35 Soma Move 45 - Lisa	19.15 Hot Yoga 55 - Lena			17.30 Cykel 45 - Nathalie
18.45 Zumba 45 - Elina	18.30 Cykel 75 - Peter	18.40 Gong Kokong 75 - Ulrika	19.00 CrossworX 45 - Linnéa H			18.15 Restorative Gong 75 - Nettie
19.00 Hot Pilates 45 - Eva	18.40 MuskelStep 55 - Eva	18.45 Cykel 55 - Maggan	19.30 LesMills Dance™ 45 - Emma			
19.00 Skyrox 45 - Gustav	18.45 Dynamix 45 - Elina	19.00 Yoga Flow 55 - Elisabeth	19.30 Restorative 75 - Niclas		Cykel-studion	Cirkelstudion - Virtuellt
19.00 Cykel HIIT 25 - Mikaela	19.00 Hot Heat 45 - Frida	19.00 Löpning 45/55 - Tomas			Stride-studion	Cirkel-studion
19.00 Vattencirkel 45 - Max	19.00 Gongbad 55 - Kristin	19.35 BodyPump™ 55 - Emma			Cardio Bunker	Stora studion
19.35 Abseesion 25 - Mikaela	19.45 BodyJam™ 55 - Elina				Queenax-studion	Yoga-studion
19.30 Yin Yoga 75 - Anna L					Galaxy	Lilla Bassängen
19.45 Immersive™ 45 - Elina					Hinderbana - Ninja/OCR	SPC-studion

*1/10-30/4

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

KLASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING



ABSESSION - 25 min

Intensiv coreklass, utmana din mage till max.

BODY BALANCE - 55 min

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

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, 75 min

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

CYKEL - 45 min, 55, 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.

DANCE - 45 min

En förkoreograferad dansklass med innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer.

DANCE VIRTUELL - 45 min

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

DYNAMIX - 45 min

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

GONGBAD - 55 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 hammock 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 HEAT - 45 min

Konditions- och styrkeintervaller i 40-gradig värme och 50 % luftfuktighet.

HOT PILATES - 45 min

Styrketräning med fokus på skuldror, core och säte som undervisas i 40-gradig värme och 50 % luftfuktighet.

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



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.

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.

SKYROX - 45 min

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

SOMA MOVE - 45 min

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

SPC SKILLS - 55 min

Löpteknik med riktningförändringar och funktionell styrketräning med övningar som aktiverar hela kroppen.

STRIDE - 45 min

Konditionsklass på crosstrainer. Du anpassar själv motstånd efter förmåga.

STYRKECIRKEL - 45 min

Stationsträning i SPC-studion.

TERAPEUTISK YOGA - 75 min

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

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.

YOGA FLOW - 55 min, 75 min

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

ZUMBA - 45 min

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