



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
07.45 BodyPump™ 55 - Virtuell	06.15 BodyPump™ 55 - Virtuell	06.15 Dynamix 45 - Nettie	07.30 BodyPump™ 55 - Virtuell	06.15 Dynamix 45 - Nettie	08.30 CrossworX 75 - Linda	
08.30 Reformer Power 45 - Mikaela	07.30 BodyPump 55™ - Virtuell	07.30 BodyCombat™ 55 - Virtuell	08.30 Dance 45 - Virtuell	07.30 BodyCombat™ 55 - Virtuell	08.45 Rumpa&Ben 25 - Elina	09.00 Dynamix 45 - Tomas
10.00 Senior 55 - Gustav	08.30 BodyCombat™ 55 - Virtuell	08.30 BodyPump™ 55 - Virtuell		08.30 Pilates 55 - Mikaela	09.00 Styrkecirkel 45 - Sandra	09.00 BodyBalance™ 55 - Emelie
10.00 BodyBalance™ 55 - Mikaela	10.15 GubbYoga 55 - Emelie	08.30 Reformer Power 45- Nettie	10.15 GubbYoga 55 - Nettie	09.00 Cykel 45 - Nathalie	09.00 Immersive™ 45 - Gustav	10.00 Hyrox 45 - Max
11.15 Senior 45 - Linda	11.45 BodyPump 45™ - Mikaela	10.15 Senior 55 - Tomas	12.00 Reformer Power 45 - Frida	10.00 Yin Yoga 75 - Anna	09.00 Dynamix 45 - Frida	10.15 Hot Yin/Yang 75 - Åsa
11.30 Vattenjympa 45 - Elina	11.45 Vattenjympa 45 - Emelie	11.45 Immersive 45™ - Nettie	12.00 Senior-Dans 45 - Elina	10.00 Senior 55 - Ingela	09.15 Absession 25 - Elina	10.30 Terapeutisk Yoga 75 - Christina
11.30 Reformer Power 45 - Gustav	12.00 Seniorstride 45 - Ingela	12.00 Yin Yoga 75 - Silvana	12.00 Hot Yin 55 - Åsa	11.30 Vattencirkel 45 - Niclas	09.30 Yoga Flow 55 - Beatrice	10.30 Yoga Air 75 - Emelie
11.45 Cykel HIIT 25 - Frida	12.00 Dynamix 45 - Niclas	12.00 Vattencirkel 45 - Ingela	12.00 Vattenjympa 45 - Sandra	11.30 Reformer Intense 45 - Elina	10.00 Hot Heat 45 - Elina	11.00 Vattenjympa 45 - Märta
12.00 Gong Kokong 55 - Nettie	12.00 Yoga Flow 55 - Lena	12.00 CrossworX 45 - Tomas	12.00 Dynamix 45 - Max	11.45 Cykel HIIT 25 - Linda	10.00 Stride 45 - Lena	12.00 Hot Pilates 45 - Linda
12.20 Absession 25 - Frida				12.00 CrossworX 45 - Rickard	10.00 Soma Move 45 - Eva	13.30 Reformer Power 45 - Linda
12.30 Vattencirkel 45 - Linda				12.00 BodyPump™ 55 - Virtuell	10.15 Cykel 45 - Frida	
16.30 Reformer Pilates 45 - Inger				12.20 Absession 25 - Linda	10.15 CrossworX 75 - Linnéa H	
17.00 Stride 45 - Ingela				12.30 Vattenjympa 45 - Linnea S	10.15 SPC Skills 55 - Gustav	14.00 BodyPump™ 55 - Virtuell
17.30 BodyPump™ 55 - Eva	17.30 Immersive 45™ - Annika	16.30 Yin Yoga 75 - Åsa		13.00 BodyPump™ 55 - Virtuell	11.15 Reformer Intense 45 - Lena	15.30 BodyPump™ 55 - Frida
17.30 SPC Skills 55 - Max	17.30 Pilates 55 - Frida	17.30 Pilates 55 - Nettie	17.00 Reformer Intense 45 - Linda			15.30 Reformer Pilates 45 - Nettie
17.45 Dynamix 45 - Mikaela	17.30 Hot Yoga 55 - Silvana	17.30 CrossworX 45 - Gustav	17.00 Styrkecirkel 45 - Max	16.00 BodyPump™ 55 - Lena		16.00 Immersive 45™ - Annika
17.45 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Reformer Power 45 - Lena	17.30 SPC Skills 55 - Niclas	17.15 Yoga Air 75 - Emelie	16.00 Restorative 75 - Anna		16.30 Reformer Intense 45 - Nathalie
17.45 Yoga Flow 55 - Inger	17.30 Yoga Flow 55 - Stephanie	17.45 Reformer Pilates 45 - Elisabeth	18.00 Stride 45 - Lena	17.00 Cykel 45 - Mikaela	15.00 Yoga Remix 75*	16.30 Yin Yoga 75 - Ulrika
17.30 Löpning 55 - Niclas	18.00 Styrkecirkel 45 - Jennifer	18.00 Hyrox 45 - Anton	18.00 BodyBalance™ 55 - Nettie	17.00 Löpning 45 - Niclas		16.45 MuskelStep 55 - Nettie
18.45 Zumba 45 - Elina	18.00 CrossworX 75 - Linda	18.30 Vattenjympa 45 - Märta	18.00 Immersive™ 45 - Eva			17.30 Cykel 45 - Nathalie
19.00 Hot Pilates 45 - Eva	18.30 Stride 45 - Lena	18.35 Soma Move 45 - Lisa	18.15 Dynamix 45 - Linda			18.15 Restorative Gong 75 - Nettie
19.00 Hyrox 45 - Gustav	18.30 Cykel 75 - Peter	18.40 Gong Kokong 75 - Ulrika	18.45 Hinderbanefys 45* - Linnea S		SPC-studion	
19.00 Cykel HIIT 25 - Mikaela	18.40 MuskelStep 55 - Eva	18.45 Cykel 55 - Maggan	19.00 Reformer Pilates 45 - Emelie		Cykel-studion	Cirkelstudion - Virtuell
19.00 Vattencirkel 45 - Max	18.45 Dynamix 45 - Elina	18.45 Reformer Intense 45 - Gustav	19.15 Hot Yoga 55 - Lena		Stride-studion	Cirkel-studion
19.00 Reformer Power 45 - Niclas	19.15 Reformer Pilates 45 - Silvana	19.00 Yoga Flow 55 - Elisabeth	19.00 CrossworX 45 - Linnéa H		Cardio Bunker	Stora studion
19.35 Absession 25 - Mikaela	19.00 Hot Heat 45 - Frida	19.00 Löpning 45/55 - Tomas	19.30 LesMills Dance™ 45 - Emma		Queenax-studion	Yoga-studion
19.30 Yin Yoga 75 - Anna L	19.00 Gongbad 55 - Kristin	19.35 BodyPump™ 55 - Emma	19.30 Restorative 75 - Niclas		Galaxy	Lilla Bassängen
19.45 Immersive™ 45 - Elina	19.45 BodyJam™ 55 - Elina				Hinderbana - Ninja/OCR	Reformer-studion

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 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.

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 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 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.

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.

KLASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING



PILATES - 55 min

Fokus ligger på powerhouse/bålen, övningarna syftar till att stärka bål, ländrygg och skulderparti.

REFORMER INTENSE - 45 min

Här blandas styrka och kondition på en Reformer i ett högt tempo som ger svett, endorfiner och träningsenergi.

REFORMER PILATES - 45 min

Här bygger du en stark grund genom att arbeta med noggranna rörelser och coreaktivering, på Reformermaskinen.

REFORMER POWER - 45 min

Ett kraftfullt pass där vi arbetar både på och utanför Reformerbänken för styrka, stabilitet och uthållighet

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 riktningsförändringar 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.