GRUPPTRÄNINGSSCHEMA
gäller fr.o.m 12/1 2026

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	06.45 BodyPump™ 55 - Virtuell	06.15 Dynamix 45 - Nettie	08.30 CrossworX 75 - Linda	
08.30 Reformer Power 45 - Mikaela	07.30 BodyPump 55™ - Virtuell	08.30 BodyPump™ 55 - Virtuell		07.30 BodyCombat™ 55 - Virtuell	08.45 Rumpa&Ben 25 - Elina	09.00 Dynamix 45 - Tomas
09.00 Dance 45 - Virtuell	08.30 BodyCombat™ 55 - Virtuell	09.45 BodyCombat™ 55 - Virtuell		08.30 Pilates 55 - Mikaela	09.00 Styrkecirkel 45 - Sandra	10.00 Skyrox 45 - Max
10.00 Senior 55 - Gustav	10.15 GubbYoga 55 - Emelie	08.30 Reformer Pilates 45 - Nettie	10.15 GubbYoga 55 - Nettie	09.00 Stride 45 - Nathalie	09.00 Immersive™ 45 - Gustav	10.15 Hot Yin/Yang 75 - Åsa
10.00 BodyBalance™ 55 - Mikaela	11.45 BodyPump 45™ - Mikaela	10.15 Senior 55 - Tomas	12.00 Reformer Power 45 - Frida	10.00 Yin Yoga 75 - Anna L	09.00 Dynamix 45 - Frida	10.30 Terapeutisk Yoga 75 - Christina
11.15 Senior 45 - Linda	11.45 Vattenjympa 45 - Emelie	11.00 Reformer Intense 45 - Frida	12.00 Silent Yoga Flow 55 - Nettie	10.00 Senior 55 - Nettie	09.15 Absession 25 - Elina	10.30 Yoga Air 75 - Emelie
11.30 Vattenjympa 45 - Elina	12.00 Dynamix 45 - Niclas	11.45 Immersive 45™ - Nettie	12.00 Vattenjympa 45 - Sandra	11.00 Senior 45 - Elina	09.30 Yoga Flow 75 - Nettie	11.00 Vattenjympa 45 - Märta
11.30 Reformer Power 45 - Gustav		12.00 Yin Yoga 75 - Silvana	12.00 Dynamix 45 - Max	11.30 Vattencirkel 45 - Niclas	10.00 Hot Heat 45 - Elina	12.00 Hot Pilates 45 - Linda
11.45 Cykel HIIT 25 - Frida		12.00 Vattencirkel 45 - Victor		11.45 Cykel HIIT 25 - Linda	10.00 Stride 45 - Lena	13.30 Reformer Power 45 - Linda
12.20 Absession 25 - Frida		12.00 CrossworX 45 - Tomas		12.00 Hot Yin 55 - Åsa	10.00 Soma Move 45 - Eva	
12.30 Vattencirkel 45 - Linda				12.00 Reformer Intense 45 - Elina	10.15 Cykel 45 - Frida	
16.30 Reformer Pilates 45 - Inger				12.00 CrossworX 45 - Max	10.15 CrossworX 75 - Linnéa H	14.00 BodyPump™ 55 - Virtuell
17.30 BodyPump™ 55 - Eva				12.00 BodyPump™ 55 - Virtuell	10.15 SPC Skills 55 - Gustav	14.30 Reformer Intense 45 - Nathalie
17.30 Löpning 55 - Niclas		17.15 Yin Yoga 75 - Åsa		12.20 Absession 25 - Linda	11.15 Reformer Intense 45 - Lena	15.30 BodyPump™ 55 - Frida
17.45 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Immersive 45™ - Annika	17.30 Pilates 55 - Nettie	17.00 Styrkecirkel 45 - Max	12.30 Vattenjympa 45 - Linnea S		15.30 Reformer Pilates 45 - Nettie
17.45 Yoga Flow 75 - Inger	17.30 Pilates 55 - Frida	17.30 CrossworX 45 - Gustav	17.30 Reformer Pilates 45 - Emelie	13.00 BodyPump™ 55 - Virtuell		16.00 Immersive 45™ - Annika
17.45 Dynamix 45 - Mikaela	17.30 Hot Yin/Yang 55 - Silvana	17.30 SPC Skills 55 - Niclas	18.00 Stride 45 - Lena			16.30 Yin Yoga 75 - Ulrika
18.00 Stride 45 - Anna O	17.30 Reformer Power 45 - Lena	17.45 Reformer Pilates 45 - Elizabeth	18.00 Immersive™ 45 - Eva	16.00 BodyPump™ 55 - Lena	15.00 Yoga Remix 75*	16.45 MuskelStep 55 - Nettie
18.45 Zumba 45 - Elina	18.00 Styrkecirkel 45 - Jennifer	18.00 Skyrox 45 - Anton	18.00 Dynamix 45 - Linda	16.00 Restorative 75 - Anna L		
19.00 Hot Pilates 45 - Eva	18.00 CrossworX 75 - Linda	18.30 Vattenjympa 45 - Märta	18.30 BodyBalance™ 55 - Emelie	16.00 Reformer Pilates 45 - Niclas		
19.00 Skyrox 45 - Gustav	18.30 Stride 45 - Lena	18.35 Soma Move 45 - Lisa	18.45 Hinderbanefys 45* - Linnea S	17.00 Cykel 45 - Mikaela		
19.00 Cykel HIIT 25 - Mikaela	18.30 Cykel 75 - Peter	18.40 Gong Kokong 75 - Ulrika	19.00 Reformer Intense 45 - Linda	17.00 Löpning 45* - Lisa	SPC-studion	
19.00 Vattencirkel 45 - Max	18.40 MuskelStep 55 - Eva	18.45 Cykel 55 - Maggan	19.00 CrossworX 45 - Linnéa H		Cykel-studion	Cirkelstudion - Virtuell
19.00 Reformer Power 45 - Niclas	18.45 Dynamix 45 - Elina	18.45 Reformer Intense 45 - Gustav	19.15 Hot Yin/Yang 55 - Lena		Stride-studion	Cirkel-studion
19.15 Gong Kokong 75 - Nettie	19.00 Restorative Gong 75 - Kristin	19.00 Silent Yoga Flow 55 - Nettie	19.30 LesMills Dance™ 45 - Emma		Cardio Bunker	Yogastudion
19.30 Yin Yoga 75 - Anna L	19.15 Reformer Pilates 45 - Silvana	19.00 Löpning 45/55 - Tomas	19.45 Restorative 75 - Niclas		Queenax-studion	Hot-studion
19.35 Absession 25 - Mikaela	19.45 BodyJam™ 55 - Elina	19.30 Dynamix 45 - Victor			Galaxy	Lilla Bassängen
19.45 Immersive™ 45 - Elina		19.35 BodyPump™ 55 - Emma			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.

*1/10-30/4

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 blanding 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 YIN/YANG- 55 min, 75 min

Fysisk dynamisk yoga varvas med stilla yinpositioner 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.

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.

KLASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING

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.

SILENT YOGA FLOW - 55 min

Ett mjukt "yoga flow" där du hör instruktörens guidning och musik i hörlurar och du kan själv reglera volymen.

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.