

Måndag

09.30–10.15 ATC Senior
18.00–18.45 Aqua Power
18.00–18.45 Cardio HIT
18.50–19.20 Core

Lindesberg arena, sydläget
Badhuset, motionsbassängen
Lindesberg arena, sydläget
Lindesberg arena, sydläget

Tisdag

09.30–10.25 Yoga Senior
17.30–18.25 Yoga
18.45–19.30 ATC

Lindesberg arena, sydläget
Lindesberg arena, sydläget
Lindesberg arena, sydläget

Onsdag

09.30–10.15 ATC Senior
18.00–18.45 Tabata
18.30–19.00 Aqua Power

Lindesberg arena, sydläget
Lindesberg arena, sydläget
Badhuset, motionsbassängen

Torsdag

18.00–18.45 Powerstep
18.50–19.20 Dynamic Flex

Lindesberg arena, sydläget
Lindesberg arena, sydläget

Fredag

08.10–09.00 Aqua Power

Badhuset, motionsbassängen

Med reservation för ändringar. För aktuellt schema logga in på mina sidor.

Ha en bra träningsdag!

Passbeskrivning

Cardio HIT

Ett modernt och fräscht gympapass. Genom lekfulla övningar och steg pushas du att utmana din pulskurva låt för låt. Du kommer dansa och röra dig igenom stegen, hoppa höga höjder, nudda golvet och känna dina muskler brännas.

Core

Ett förkoreograferat pass som fokuserar på att stärka coremuskulatur, förbättra hållning och balans.

Powerstep

Powerstep är en förkoreograferad stepklass med steg och övningar som utförs på, över och runt en stepbräda. Här tränar vi kondition, koordination och styrka.

Dynamic Flex

Ett pass där fokus ligger på flexibilitet och rörlighet genom att träna med statiska och dynamiska rörelser hämtade från yoga, pilates och klassisk stretch. En klass som passar både innan och efter din vanliga klass, gymträning eller som ett återhämtande pass.

Aqua Power

Vattengympa där du tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans. Utförs i motionsbassängen med olika redskap.

Yoga

En fysisk, dynamisk yogaform där du tränar med din egen kroppsvikt i en kombination av rörelser, positioner och andning. Du ökar din styrka, kroppskänedom och rörlighet. Du utmanar din uthållighet och balans och blir mer avstressad och boostad med positiv energi.

Senior Yoga anpassar övningarna för dig som är 65+.

Tabata

Ett högintensivt pass på 45 minuter där vi varvar kondition och styrkeövningar i intervaller.

ATC (Actic training circuit)

Ett cirkelträningsspass för funktionell träning, varierade övningar och redskap där du tränar styrka, kondition och flexibilitet.

Senior ATC anpassar övningarna för dig som är 65+.