

Cardio HIT

En högintensiv konditionsklass med fokus på att höja pulsen. Stora effektiva och pulshöjande rörelser med kroppen som enda verktyg. För dig som vill få ut maximal effekt på kort tid och jobba med din kondition.

Zone

Ett pass med effektiv träning innehållande både styrka och kondition tack vara kombinationen av komplexa och pulshöjande styrkeövningar. Förutom den egna kroppen som redskap används t.ex. skivstänger, viktplattor, viktskivor.

Powerstep

En klass där vi varvar tuff konditionsträning med tung styrka. Konditionsdelarna bygger på enkla steg/kombinationer på stepbräda och i styrkedelarna jobbar vi med egna kroppsvikten, skivstång och viktplattor. Denna roliga kombination tillsammans med bra musik gör att du orkar mer än du tror!

Dynamic Flex

En klass för dig som vill förbättra din rörlighet samt din prestation i din övriga träning. Fokus är dynamiska rörlighetsserier, kombinerat med stretch. Dessa övningar hjälper dig att förebygga skador samt öka din kroppskänedom

Aqua Power

Vattengymna 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

Högintensiv intervallträning! Utmana din styrka och kondition i klassiska tabataintervaller på 20/10 sekunder. Vi arbetar med både styrka och kondition i varje klass. Varierande övningar för hela kroppen där du presterar efter egen förmåga.

ATC (Actic training circuit)

En stationsbaserad intervallklass där vi kombinerar styrka, cardio och funktionell träning med grundläggande viktlyftrörelser. 45 sekunder action och 15 sekunder vila!

BootyWork

En klass där vi stärker och tonar rumpa och ben. Vi jobbar med funktionella övningar som ger dig en starkare core och underkropp vilket hjälper din hållning samt kan hjälpa dig att förbättra din teknik i andra klasser. Miniband som redskap.

Power

En styrkeklass med fokus på skivstången. Vi arbetar igenom hela kroppen. Stora rörelser och säker träning i syfte om att bli starkare.

