

Passbeskrivning

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.

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

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

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!

Power

En styrkeklass med fokus på skivstången. Vi arbetar igenom hela kroppen. Kontrollerande reps i ett säkert tempo, kombinerat med fulla rörelseutslag. Syftet är att bli starkare!

BootyWork

En klass där vi stärker rumpa, ben och mage. Vi jobbar med funktionella övningar som ger dig en starkare core och underkropp vilket hjälper din hållning samt kan bidra till att du förbättrar din teknik i andra klasser.

Dance

En dansklass där vi bygger ny koreografi för varje låt. Det är lätt att följa och vi jobbar med olika musik och dans stilar för att få en rolig och utmanande klass.

En rolig och svettig klass där rörelseglädje är viktigare än de faktiska stegen!

Alla kan dansa!

Yoga

En yogaklass där vi jobbar med rörelser/positioner både i flöde och statiskt.

Detta för att öka rörlighet, balans, kroppsmedvetenhet samt att få tid för återhämtning.