

Actic Lindesberg

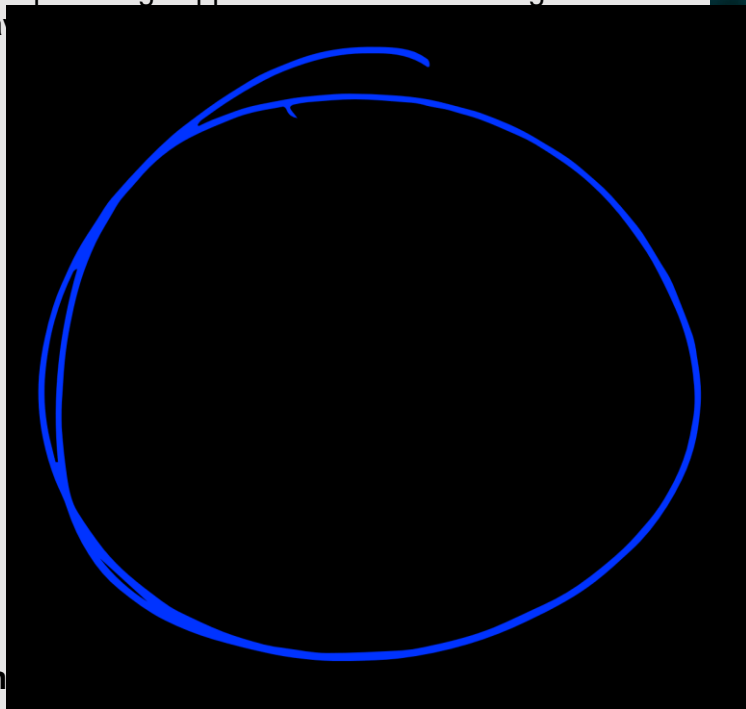
Information

Bokning/avbokning av pass sker i appen Actic Anywhere eller i receptionen på badhuset.

Avbokning av pass måste göras senast 2 timmar innan passet börjar i appen. Om du upptäcker att du inte har möjlighet att komma på ett pass senare än 2 timmar innan passtart måste du ringa receptionen och avboka. Om man missar att avboka 1 pass får man en varning. Missar man att avboka 3 pass inom 30 dagar blir man avstängd från gruppträningen i 30 dagar. Man kan då varken boka pass eller delta i mån av plats.

Infinn dig på plats minst 10 minuter innan passet börjar för att hinna förbereda och hämta dina grejor. Du behöver inte hämta ut någon passbiljett.

Om du hamnar på reservlistan syns din placering i appen. Skulle du under dagen få en plats får du en notis om det. Detta krä



TEAM

Actic Lindesberg/Badhuset En

Telefonnummer: 0581-815 30

Mail: lindesberg@actic.se

Hemsidan: www.actic.se / www.energikallan.se

ACTIC

Gruppträning HT-23 v.36-50

Måndag

08.30-09.15	Senior ATC Circuit - 3 varv	Badhuset, Kirurgen
09.30-10.15	Senior ATC Circuit - 2 varv	Badhuset, Kirurgen
17.00-17.30	ATC T.O.D	Badhuset, Kirurgen
18.00-18.45	Aqua Power	Badhuset, motionsbassängen
18.00-18.45	Powerstep	Lindesberg arena, Sydläget

Tisdag

12.00-12.30	ATC T.O.D	Badhuset, Kirurgen
17.30-18.00	ATC Circuit	Badhuset, Kirurgen
18.10-18.40	The Edge	Badhuset, Kirurgen
18.00-18.45	Boxing	Lindesberg arena, Sydläget

Onsdag

08.30-09.15	Senior ATC Circuit - 2 varv	Badhuset, Kirurgen
09.30-10.15	Senior ATC Circuit - 3 varv	Badhuset, Kirurgen
18.00-18.45	Power	Lindesberg arena, Sydläget
18.55-19.25	Core	Lindesberg arena, Sydläget

Torsdag

10.30-11.15	Baby parent workout	Badhuset, Kirurgen
17.00-17.30	The Edge	Badhuset, Kirurgen
18.00-18.45	Aqua ATC Tabata	Badhuset, motionsbassäng
18.00-18.45	Powerstep	Lindesberg arena, Sydläget

Fredag

06.00-06.30	ATC Tabata	Badhuset, Kirurgen
08.00-08.45	Aqua Power	Badhuset, motionsbassängen
12.00-12.30	ATC T.O.D	Badhuset, Kirurgen

Passbeskrivning

Boxing

Denna träningsform är inspirerad av boxning och kampsporter, och du får lära dig rätt teknik för slag och sparkar. Du kommer få bättre kondition, bli starkare och känna dig mer självsäker. Ett perfekt pass där du kan utmana din kompis!

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!

ATC T.O.D - Training of the day

Tillsammans med dina träningskompisar tar du dig an ett tufft, intensivt och roligt pass där allt är möjligt. Fysiska utmaningar för kondition och styrka. Alla upplägg är unika.

Core

Core är en av Actics förkoreograferade konceptklasser som fokuserar på att stärka hållningsmuskler dvs alla muskler som gör att vi kan sträcka på oss och klara vårt dagliga liv. Under klassen arbetar vi statiska, dynamiska och en del utmanande övningar, till inspirerande musik.

Aqua Power

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

Aqua Tabata

Ett högintensivt träningspass med styrka- och konditionsövningar. Vi arbetar med så kallade tabata intervaller. Passar för alla men är konditions- och styrkekrävande. Genomförs i motionsbassängen med olika redskap.

The Edge

En 30-minuters klass där High Intensity Interval Training-begreppet står i fokus. Vi jobbar i tidsintervallerna 45/15 med 4 övningar i taget och i s.k. loopar. Det är pulsträning med vikter och en garanterad svettfest. Varje månad byts upplägget - så häng med.

ATC Circuit (Actic training circuit)

En stationsbaserad intervallklass där vi kombinerar styrka, cardio och funktionell träning med grundläggande viktlyftövningar. 45 sekunder action och 15 sekunder vila! I Senior ATC är övningarna anpassade för dig som är 65+

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!

Baby parent workout

En klass där du kan ta med din bebis. Övningarna och passupplägget är anpassat för att träna upp stabilitet och styrka från grunden, eftersom många som tränar här är nyblivna mammor. Som pappa eller icke nyförlöst är du varmt välkommen att delta och göra träningen till din egen.

ACTIC