

STRONG TOGETHER 2016

PASSBESKRIVNINGAR – STUDIO ROSA

Bodypump

Studio Rosa

09.00–10.00

Instruktörer: Adam Gripenblom,
Michael Steenhouwer, Jennie Wall

Transformera din kropp med den beprövade formeln: THE REP Effect™. Här jobbar du med skivstång och viktplattor. Du tränar upp styrka och uthållighet i hela kroppen på ett enkelt, utmanande och roligt sätt.

CXWORX

Studio Rosa

12.15–12.45

Instruktör: Maja J, Karin B,
Amanda L

Ett effektivt pass på 30 minuter med fokus på bålmskulaturen. Ett skadeförebyggande pass där du tränar funktionell styrka som stärker hela din kropp.

GRIT PLYO

Studio Rosa

15.00–16.00

Instruktör: Emelie Orosz

GRIT™ PLYO är uppbyggt av rörelser, mestadels hopp, som ökar din spänst. Du använder en steplåda och ibland viktplattor för att öka intensiteten och belastningen. Bli starkare, snabbare och mer explosiv med GRIT™ PLYO.

Dans

Studio Rosa

10.15–11.15

Instruktör: Tobias Karlsson

Tobias Karlsson föreläser inte bara på Strong Together, han håller i ett fartfyllt danspass också! Värm upp höfterna för nu svänger det.

Cardio Step

Studio Rosa

13.00–14.00

Instruktör: Karin Björneloo,
Wille Abrahamsson

En rolig stepklass där du tränar kondition och styrka. Passet är uppbyggt i konditionsintervaller och varvas med styrka för mage, rumpa och lår. Enkla och effektiva övningar som får pulsen att öka!

Yoga

Studio Rosa

16.00–17.00

Instruktör: TBA

TBA

GRIT Strength

Studio Rosa

11.30–12.00

Instruktör: Belmin Belic

Klassen är designad för att bygga upp din muskelstyrka. Här använder du skivstång, viktplatta och steplåda för att öka träningseffekten. Musik och rörelser ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet.

CrossChallenge

Studio Rosa

14.00–15.00

Instruktör: Effie Tagaras

Ett stationsbaserat högintensivt pass som ökar din spänst, styrka, explosivitet och smidighet. Ett häftigt allroundpass med olika funktionella övningar för dig som vill träna hela kroppen. Ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet.

#STRONGTOGETHER2016

STRONG TOGETHER 2016

PASSBESKRIVNINGAR – STUDIO BLÅ

Walking-Cykel Fifty/Fifty

Studio Blå

09.15–10.15

Instruktörer: Maja Josefsson,
Terese Popristov, Johan Pettersson

Strömer

Ett kombinationspass där Walking-maskiner står sida vid sida med cyklar. Oavsett vad du väljer, gör dig redo för att svettas!

Pass: Recykel

Studio Blå

10.30–11.30

Instruktör: Nils Torring

På Recykel återvinner vi energin på bästa sätt. Räkna med ständiga bergstoppar som vi tillsammans erövrar i jakt på nya krafter.

Pass: Sprint

Studio Blå

11.45–12.15

Instruktör: Adam G, Johan PS

Les Mills SPRINT™ är 30 minuter högintensiv intervallträning. Passet är jämförbart med Les Mills GRIT™ fast med cykeln som utrustning.

Pass: Walking

Studio Blå

12.30–13.30

Instruktör: Therese Popristov

Träning på crosstrainer i grupp till inspirerande musik tillsammans med en instruktör. Cardio Walking är en effektiv och skonsam konditionsform som passar nybörjare och vana deltagare.

Pass: Sprint

Studio Blå

13.45–14:15

Instruktör: Michael S, Annie K

Les Mills SPRINT™ är 30 minuter högintensiv intervallträning. Passet är jämförbart med Les Mills GRIT™ fast med cykeln som utrustning.

Pass: A higher level

Studio Blå

15:00–16:00

Instruktör: Team Nordic Wellness

A higher level är ett cykelpass där du utmanas att spurta dig igenom vad som först kan uppfattas som omöjligt. Glöm inte att du kan mer och att vi är Strong Together!

#STRONGTOGETHER2016

STRONG TOGETHER 2016

PASSBESKRIVNINGAR – STUDIO GUL

Föreläsning: Livet – inte alltid en dans på rosor

Studio Gul

09.00–10.00

Föreläsare: Tobias Karlsson

Tobias Karlsson känner ni igen från TV4:s "Let's dance", som den glada dansaren som fört fram en rad kvinnor till stordåd. Hans liv har dock inte alltid varit så. Hör hans historia om de tidiga skolåren, där mobbningen löpte parallellt med en dansvärld fylld av beröm och ryggklapp.

Föreläsning: Stark i kropp och själ

Studio Gul

13.00–14.00

Föreläsare: Kristin Kaspersen

Kristin Kaspersen är en tv-personlighet och inspirationstalare som pratar om hur man tar hand om kropp och själ för att må bra, prestera bättre och göra vardagen roligare.

Föreläsning: Det sitter i leendet

Studio Gul

10.30–11.30

Föreläsare: Mårten Nylén

Mårten Nylén bjuder på en inspirerande föreläsning som passar alla, där han berättar väldigt personligt om hur han hamnade där han är idag. Vi bjuds på massor av inspiration och bra tips om hur alla kan Våga-Vilja-Förändra.

Föreläsning: Från flickfotograf till gymlivet

Studio Gul

14.30–15.30

Föreläsare: Bingo Rimér

Bingo Rimér är inte bara en av de mest kända fotograferna i Skandinavien. Han är även företagsbyggare och en media-profil. Framförallt vet han att hårt slit lönar sig, vilket även speglar av sig på hans träning. På Strong Together 2016 berättar han om hur han gick från flickfotograf och efterfester till gymlivet och hur det känns att gå i mål i Vasaloppet.

Föreläsning: Det du inte såg

Studio Gul

11.45–12.15

Föreläsare: Patrik Sjöberg

Patrik Sjöberg är en svensk friidrottare och höjdhoppare. Han är innehavare av det svenska och det europeiska rekordet i höjdhopp på 2,42 meter. med Les Mills GRIT™ fast med cykeln som utrustning.

#STRONGTOGETHER2016

STRONG TOGETHER 2016

PASSBESKRIVNINGAR – STUDIO GRÖN

Bodyattack

Studio Grön

09.10–10.10

Instruktörer: Heidi Anchoré,
Lydia Johansson, Nonne Miles

BODYATTACK® är ett sportinspirerat konditionspass som utmanar och utvecklar din styrka, kondition och uthållighet. Denna högintensiva intervallträningsklass kombinerar atletiska aeroba rörelser med styrka och stabiliseringsövningar.

Pass: Bodybalance

Studio Grön

12.55–13.55

Instruktör: Hanna Lundh

BODYBALANCE® är en blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser och poser till härlig musik ger dig flexibilitet, balans och styrka och gör att du känner dig centrerad och harmonisk.

Pass: Barre Move

Studio Grön

16.10–16.55

Instruktör: Åsa Fornander

Med inspiration från balett, yoga och funktionell träning kommer klassen Barre Move. En effektiv klass där du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt kommer förbättra din hållning.

Pass: Bodycombat

Studio Grön

10.25–11.25

Instruktörer: Adam Gripenblom,
Michael Steenhouwer, Hanna Lundh

Ett fartfyllt konditionspass med olika rörelser inspirerade av kampsport som karate, boxning, taekwondo, muay thai och tai chi. Kraftfulla rörelser där du övar på att slå, sparka och kämpa dig till en överlägsen kondition genom att enbart använda din kroppsvikt.

Pass: GRIT Cardio

Studio Grön

14.10–14.40

Instruktör: Emelie Orosz,
Belmin Belic

Les Mills GRIT™ Cardio är ett högintensivt konditionspass som inget annat. Det är utformat för att bränna fett och snabbt förbättra din atletiska förmåga. I detta explosiva gruppträningspass använder du endast din egen kropp som vikt.

Pass: Zumba, Dance & Shake

Studio Grön

11.40–12.25

Instruktör: Mathias Sundqvist

Dans, dans, dans! Ett svängigt pass där rörelsen och glädjen står i centrum!

Pass: Dans Jazz

Studio Grön

14.55–15.55

Instruktör: Åsa Fornander

Värm upp jazzfingrarna för nu blir det ett danspass det svänger rejält om. Åsa Fornander leder ett danpass som sätter taktkänsla, rörlighet och kondition på prov.

#STRONGTOGETHER2016

STRONG TOGETHER 2016

PASSBESKRIVNINGAR – PLAYGROUND

**Pass: Stroops
Playground
11.00–11.45
14.00–14.45
Instruktör: Team Casall**

Stroops är en tuff och högintensiv träningsmetod som effektivt stärker mag- och bålmskulaturen. En populär träningsform bland kampsportare som är beroende av en bra balans i kombination med explosivitet och styrka.

**Pass: Ninja
Playground
12.00–12:45
Instruktör: Mårten Nylén**

Bered dig på att lära dig hur du blir smidig som en Ninja! Mårten Nylén visar sina bästa övningar för att bli, starkare, snabbare och smidigare i hinderbandan.

**Pass: Push Your Limit
Playground
10.00–10.45
15:00–15:45
Instruktör:
Amanda Steén**

Funktionella och tuffa övningar för hela kroppen med vår cage som träningsredskap. Teama upp 2 och 2 för att sedan kasta er in i ett pass som sätter styrka och kondition på prov.

#STRONGTOGETHER2016

