

STRONG TOGETHER 2017

PASSBESKRIVNINGAR - STUDIO ROSA

Bodypump

Studio Rosa

09.00–10.00

Instruktörer:

Michael Steenhouwer &

Christin Skogastierna

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: Michael Steenhouwer

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

GRIT Strength

Studio Rosa

15.15–15.45

Instruktörer: Team Nordic

Wellness

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.

Cardio Step

Studio Rosa

10.15–11.15

Instruktör: Karin Björneloo

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!

Cirkelträning

Studio Rosa

13.00–14.00

Instruktör: Kalle Zackari

Mer info kommer.

Yoga

Studio Rosa

16.00–17.00

Instruktör: Malin Berghagen

Malin har skapat en egen yoga som är mycket baserad på att komma i kontakt med sin kropp, sin själ och sitt andetag. Hon utgår ifrån sitt ursprung i Ashtanga yogan och leker sig därifrån genom olika yoga traditioner.

GRIT Plyo

Studio Rosa

11.30–12.00

Instruktör: Belmin Belic

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.

Mjölksyra de luxe

Studio Rosa

14.00–15.00

Instruktör: Paolo Roberto

Gör dig redo på ett stenhårt, funktionellt pass där vi utmanar oss själva i tuffa styrke- och konditionsövningar. Samtidigt som mjölksyran sprutar lär vi känna vår kropp och vad den är kapabel till.

#STRONGTOGETHER2017

STRONG TOGETHER 2017

PASSBESKRIVNINGAR – STUDIO BLÅ

Pass: Sprint
Studio Blå
09.30–10.00

Instruktörer: Team Nordic
Wellness

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

Pass: In-Trinity
Studio Blå
10.20–10.50

Instruktörer: Amanda Lundgren
& Linda Adehög

Passen ger dig en kombination av styrke-träning, rörlighet och inte minst kropps-kontroll. Alla övningar utförs i långsam takt, men sätter varenda muskel i kroppen på prov. Varje pass börjar och slutar med meditation för att landa i stunden.

Pass: Cykel
Studio Blå
11.15–12.15

Instruktör: Maja Josefsson,
Annie Kjellson

Mer info kommer.

Pass: In-Trinity
Studio Blå
13.00–13.40

Instruktörer: Maja Josefsson &
Johanna Ahlberg

Passen ger dig en kombination av styrke-träning, rörlighet och inte minst kropps-kontroll. Alla övningar utförs i långsam takt, men sätter varenda muskel i kroppen på prov. Varje pass börjar och slutar med meditation för att landa i stunden.

Pass: In-Trinity
Studio Blå
14.30–15.10

Instruktörer: Sofie Roback &
Ewa Hermansson

Passen ger dig en kombination av styrke-träning, rörlighet och inte minst kropps-kontroll. Alla övningar utförs i långsam takt, men sätter varenda muskel i kroppen på prov. Varje pass börjar och slutar med meditation för att landa i stunden.

Pass: Sprint
Studio Blå
15.30–16.00

Instruktörer: Johan Kvarnbergs,
Elina Raeder

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

#STRONGTOGETHER2017

STRONG TOGETHER 2017

PASSBESKRIVNINGAR – STUDIO GUL

Föreläsning: Nyckeln till resultat

Studio Gul

09.00–10.00

Föreläsare: Mårten Nylén

Nyckeln till framgång som tränare är att Mårten Nylén lever som han lär. Utöver att träna och coacha andra tränar han själv tio pass i veckan och har en god rutin vad gäller sömn- och kostvanor. Kanske är det just ett smakprov på Mårten Nyléns ninjamentalitet som behövs för att du ska hitta kraften att resa dig ur tv-soffan och börja röra på dig!

Föreläsning: Att våga följa sitt hjärta

Studio Gul

13.00–14.00

Föreläsare: Malin Berghagen

När yogan kom in i Malin Berghagens liv vändes allt lite upp och ner kan man säga. Yogan fick henne att stanna upp och lyssna till sin inre längtan. Idag lever Malin sin dröm. Hon bor på Mallorca. Reser runt i hela världen med sina yogakurser och skriver böcker. Det hon alltid drömt om att få göra.

Föreläsning: Stark som en björn, snabb som en örn

Studio Gul

10.30–11.30

Föreläsare: Kalle Zackari

Träning är för alla, särskilt folk som tycker om att äta hamburgare och dricka öl. Kalle Zackari Wahlström är ingen träningsperson. Men han älskar att träna och att pressa sig så hårt han bara kan. I föreläsningen berättar han på ett pekpinnebefriat och roligt sätt hur man kan hitta sin träningsglädje utan att nödvändigtvis vara en duktig typ som äter stenålderskost ur en plastburk varje dag.

Föreläsning: Det finns inga genvägar

Studio Gul

16.00–17.00

Föreläsare: Paolo Roberto

Det pratas mycket om quick fix och mirakelkurer men den som lovar sådant ljugar eller kan trolle. Hälsa och välmående handlar istället om en långsiktig plan med rutiner för att både komma i form och hålla igång.

Föreläsning: Dream Catcher

Studio Gul

11.45–12.45

Föreläsare: Karl Dyall

Dream Catcher och handlar om Karl Dyalls erfarenheter gällande hälsa och framförallt träning. Han tar med oss bakom kulisserna av karriären och glamour.

#STRONGTOGETHER2017

STRONG TOGETHER 2017

PASSBESKRIVNINGAR – STUDIO GRÖN

Pass: Bodybalance

Studio Grön

09.10–10.10

Instruktörer: Tor Andersen,
Mathilda Forsby

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: Body Jam

Studio Grön

12.25–13.10

Instruktör: Niklas Bohlin

BODYJAM är konditionsträning där du njuter av känslan i dansen! En utmanande blandning av nya dansstilar och het musik gör att du har kul och svettas samtidigt.

Pass: Move Together

Studio Grön

15.20–16.05

Instruktör: Belmin & Karin

Mer info kommer

Pass: Body Attack

Studio Grön

10.20–11.20

Instruktörer: Johan Pettersson
Strömer, Heidi Anchoré

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: Fitness Revolution

Studio Grön

13.15–14.00

Instruktör: Karl Dyll

Fitness Revolution är inspirerat från den bok Karl Dyll skrivit tillsammans med Robert Stasinski. Det är hög intensitet med funktionella övningar i olika kombinationer. Passar de flesta men blir garanterat en utmaning oavsett träningsvana.

Pass: Body Combat

Studio Grön

16.15–17.15

Instruktör: Annetta Mathiessen,
Johan Sundin, Gina Bält Altman

Mer info kommer

Pass: Zumba, Dance & Shake

Studio Grön

11.30–12.15

Instruktör: Mathias Sundqvist

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

Pass: Jazz

Studio Grön

14.10–15.10

Instruktör: Åsa Fornander

Kommersiell Jazz – en dansklass med rötterna i traditionell jazzteknik kombinerat med en härlig uppdaterad vibe.

Vi jobbar med en kombination som är koreograferad till en speciell låt – på ett lättsamt och lekfullt sätt – där du får gott om utrymme att uttrycka dig med din kropp, dina känslor, din själ och hjärta.

#STRONGTOGETHER2017

STRONG TOGETHER 2017

PASSBESKRIVNINGAR – PLAYGROUND

**Pass: Go hard or go home
Playground
10.00–10.30
Instruktör: Team Nordic Wellness**

Mer info kommer

**Pass: OCR by Military Fitness
Playground
11.00–11.30
Instruktör: Tommy Carlsson**

Passa på att testa en av de absolut hettaste trenderna just nu – OCR by Military Fitness Sweden. Vi tar med dig på en upplevelse utöver det vanliga där du får testa en del av hinderbaneträningens möjligheter & utmaningar. Passet är för såväl nybörjare som erfarna

**Pass: Ultimate Training
Playground
12.00–12.30
Instruktör: Mårten Nylen**

Det ultimata träningspasset för dig som vill sätta din kropp på prov. Ett högintensivt och tufft träningspass för hela kroppen där övningarna är smart sammanstatta, både med och utan redskap. Det kommer garanterat vara tufft och svettigt men ett roligt pass som de flesta kan vara med på om man är beredd på att utmana sig själv.

**Pass: Casall HIT Cage
Playground
14.10–14.40
Instruktör: Team Casall**

Mer info kommer

**Pass: Push your limit
Playground
15.00–15.30
Instruktör: Team Nordic Wellness**

Mer info kommer

**Pass: Higher Level
Playground
16.00–16.30
Instruktör: Team Nordic Wellness**

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.

#STRONGTOGETHER2017

