

PASSBESKRIVNINGAR #MOVEMENTTOGETHER 7-14 MAJ 2017

ZUMBA

ZUMBA FITNESS® är en enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier till de senaste hitsen.

YOGA

En träningsform som kombinerar styrka och avslappning. Du utmanar din uthållighet, smidighet och balans genom statiska och dynamiska positioner. Tillsammans med andningsövningar och meditation når du även avslappning och mental styrka.

STEP-UP

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.

CROSSCHALLENGE

Ett stationsbaserat högintensivt pass som ökar din spänst, styrka, explosivitet och smidighet. Ett häftigt allround-pass med olika funktionella övningar för dig som vill träna hela kroppen.

CORE MOVE

Här är passet för dig som vill stärka din bålmskulatur med grundövningar som utmanar efter din egen förmåga.

AQUA

Träning i bassäng med roliga övningar till peppande musik som ger dig kondition, styrka och smidighet. Du bestämmer själv belastning och intensitet vilket gör att denna roliga klass passar alla!

TABATA MOVE

Här är passet för dig som vill jobba i korta tuffa tidsintervaller. Basövningar som utmanar efter din egen förmåga.

BODYVIVE

BODYVIVE är en blandning av konditionsträning och styrketräning med funktionella övningar – ett pass som ger dig sprudlande energi och kondition.

GRIT

Passet för dig som på ett effektivt sätt vill utmana dig fysiskt genom riktigt tuff och högintensiv intervallträning. Musik och rörelser ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet. GRIT passar dig som vill ta din träning till nästa nivå.

CXWORX

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



PASSBESKRIVNINGAR #MOVEMENTTOGETHER 7-14 MAJ 2017

MOVE TOGETHER

Parträning – här är passet för dig som vill prioritera ben och rumpa. Vi jobbar med funktionella och lättillgängliga övningar och man jobbar i par.

DANCE

Passet för dig som gillar dans i alla former. Vi erbjuder ett varierande danspass med träningsglädje och svettgaranti. Let's dance!

BODYBALANCE

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.

BODYATTACK

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.

BOOTY MOVE

Här är passet för dig som vill prioritera ben och rumpa. Enkla och effektiva övningar ger dig en riktig genomkörare.

CARDIO MOVE

En rolig intervallklass där du tränar kondition genom enkla och atletiska stegkombinationer varvat med funktionell styrka för hela kroppen. Övningarna är enkla, effektiva och får din puls att öka.

AEROBIC

Aerobic är ett effektivt sätt att träna kondition och koordination genom att bygga ihop olika stegkombinationer till en rolig koreografi som avslutas med en peppande finallåt!

