

STRONG 2018 TOGETHER

NORDICWELLNESS



STUDIO ROSA - PASSBESKRIVNINGAR

MORNING GLORY YOGA

09.00–10.00

Instruktör:

Blossom Tainton

Morgonstund har guld i mund. På morgonen är de flesta av oss lite stela, därför bör vi börja dagen med lugna, enkla uppmjukande rörelser och en stunds meditation. Det är den bästa start vi kan ge oss själva.

BODYPUMP

10.15–11.15

Instruktör:

Michael Steenhouwer & Emelie Orosz

BODYPUMP® är styrketräning till musik som utmanar dig och gör dig stark. Passet är perfekt för både kvinnor och män som vill träna igenom hela kroppen på en timme. BODYPUMP® är ett enkelt och effektivt pass vilket ger dig märkbara resultat.

GRIT STRENGTH

11.30–12.00

Instruktör:

Jorge Scott

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

CXWORX

12.15–12.45

Instruktör:

Michael Steenhouwer

CXWORX® är ett enkelt och effektivt pass för att få en vältränad mag- och ryggmuskulatur. Genom dynamisk träning för mage, säte och rygg kommer detta pass få dig att känna dig starkare och mer välmående.

CARDIO STEP

13.00–13.45

Instruktör:

Karin Björneloo & Lotta Persson

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! Passar både nybörjare och vana deltagare.

LES MILLS BARRE

14.00–14.45

Instruktör:

Dorotka Baburin

LES MILLS BARRE™ är klassisk balett träning i modern tappning. Passet är 30 minuter och utformat för att stärka bålsmuskulaturen så väl som hela kroppen. Du gör allt från små fokuserade rörelser till stora graciösa kombinationer, utan att använda en stång.

BODY ATTACK

15.00–16.00

Instruktör:

Team Nordic Wellness

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

BODYBALANCE

16.30–17.15

Instruktör:

Hanna Lundh

BODYBALANCE® är en perfekt blandning av yoga, tai chi och pilates som bygger upp din funktionella styrka, ökar din rörlighet och lämnar dig i harmoni och balans. BODYBALANCE® passar alla oavsett träningsbakgrund.

STRONG 2018 TOGETHER

NORDICWELLNESS



STUDIO GRÖN - PASSBESKRIVNINGAR

SH'BAM

09.10–09.55

Instruktör:

Dorotka Baburin & Niklas Bohlin

SH'BAM® är den perfekta blandningen av enkla och heta dansmoves, där du lockar fram stjärnan i dig och dansar dig i form till coola klubbhits, listetter, remixer av gamla klassiker och moderna latino beats.

BOOTY MOVE

10.10–10.40

Instruktör:

Jessica Tito Martins, Sofie Roback, Pernilla Strömdahl & Fransisca Sparyttare

Tufft, enkelt och effektivt. I Booty Move fokuserar vi på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av loopbands och den egna kroppsvikten i ett tidseffektivt och ösigt 30 minuterspass för dig som vill ha en riktig genomkörare.

SAZZY CHAIR JAZZ

10.55–11.50

Instruktör:

Åsa Fornander

Sassy Chair Jazz är en dansklass med stolar som rekvisita där du kan gå all in och leva ut dina sassy sidor. Koreografin kommer utföras med/på/vid/runt stolen och innehålla både show, känsla och drama.

SALSA

12.00–13.00

Instruktör:

Aristides Denis Sanchez

Häng med på en glödhet, energifylld och ösig salsaklass! Enkel och rolig koreografi med latinska rytmer med fokus på glädje, party och svängande höfter.

BODYCOMBAT

13.15–14.15

Instruktör:

Michael Steenhouwer & Jorge Scott

BODYCOMBAT® är ett pass med kraft och energi där du kan släppa loss fightern i dig. Drivande och energisk musik i kombination med rörelser inspirerade från en mängd kampsporter ger dig den kick du behöver för att ta dig an din fantasimotståndare genom tio ronder.

GRIT PLYO

14.00–14.45

Instruktör:

Jorge Scott

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.

BODYJAM

15.15–16.15

Instruktör:

Dorotka Baburin & Hanna Lundh

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. Liksom alla Les Mills-program släpps var tredje månad ny musik och koreografi. Passar dig som vill ha en utmanande koreografi och gillar att dansa!

HIIT

16.30–17.00

Instruktör:

Team Nordic Wellness

Hiit är högintensiv träning för ökad kondition, muskeltillväxt och fettförbränning. Du jobbar under korta tidsintervaller där du maximerar ansträngningen.

STRONG 2018 TOGETHER

NORDICWELLNESS



STUDIO BLÅ - PASSBESKRIVNINGAR

RPM

09.30–10.20

Instruktör:

Adam Gripenblom

RPM® är enkel, rolig och effektiv cykelträning inomhus där du cyklar till rytmen av kraftfull musik. Ge dig ut i cykelterrängen över utmanande backar och berg, fartfyllda raksträckor samt pulshöjande intervaller som får dig att sprinta över mållinjen.

CYKEL

10.30–11.30

Instruktör:

Team Nordic Wellness

Träning på inomhuscykel i grupp tillsammans med en instruktör. Cykel är en effektiv och skonsam konditionsform som passar både nybörjare och vana deltagare.

SPRINT

11.45–12.15

Instruktör:

Adam Gripenblom

30-minuters högintensiv intervallträning (HIIT). LES MILLS SPRINT™ är ett utmanande högintensivt träningspass där du använder cykeln som verktyg för att pressa din gräns till max och ta din träning till nästa nivå.

AKROYOGA

13.00–13.45

Instruktör:

Sara Pedri & Joakim Kämpe

En klass för dig som vill träna balans, smidighet och enklare akrobatik. Klassen består av tekniska moment som utförs tillsammans med en partner. Man är hjärtligt välkommen att komma ensam till klassen eller två och två, det finns partners till alla.

POWERYOGA

14.00–14.45

Instruktör:

Mathilda Forsby

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. Passar både nybörjare och vana deltagare.

YOGA BEAT

15.00–15.45

Instruktör:

Linda Adehög

Make your move. Find your groove. En Vinyasa flow klass med fokus på styrka, rörlighet och balans. Vi praktiserar 3 flow tillsammans i traditionella yogapositioner med välkänd tung hip hop utan speglar och traditionella ljus. The darkness, the sounds and the heat will take you to a place you've never before been. Take the class and never look back.

YIN YOGA

16.00–16.45

Instruktör:

Mer info kommer

Yin yoga är en lugn yogaform som sträcker ut och stimulerar bindväv, ligament och inre organ. Det är en motvikt till yangyoga, som är mer fysiskt krävande. Du stannar i varje position i ca 5 minuter, och positionerna är alltid sittande eller liggande.

STRONG 2018 TOGETHER

NORDICWELLNESS



STUDIO GUL - FÖRELÄSARE

Låt ingen annan bestämma vad som är möjligt för DIG
09.00–10.00

Föreläsare: *Aron Anderson*

Arons motivationsföreläsningar om hur man ska nå sina mål och maximera sin potential har inspirerat många av landets största och mest framgångsrika företag och organisationer. Redan vid 25 års ålder har Aron hunnit med att få cancer fyra gånger, vara med på fyra Paralympics i tre olika sporter, vinna 10 JVM guld i friidrott och bli den förste man någonsin att bestiga Kebnekaise i rullstol.

Det är en spännande och fascinerande upplevelse att lyssna till Aron - och få ta del av äventyr, kreativitet, humor och kämpaglöd.

M.U.M.S – Mat-Umgänge-Motion-Sömn
11.00–12.00

Föreläsare: *Blossom Tainton*

Mat-Umgänge-Motion-Sömn, 4 grundpelare i livet för hälsa och välmående. En föreläsning i ett holistiskt koncept, till stor del inspirerat av den indiska läkekonsten Ayurveda, "medicinens moder".

Ta del av Blossoms erfarenheter och få tips och råd till DIN personliga toppform, på ett underhållande och inspirerande sätt. Hälsa och välbefinnande är en resa, inte en destination!

Renata Chlumska
12.30–13.30

Föreläsare: *Renata Chlumska*

När en av världens mest framgångsrika äventyrare intar scenen och berättar, då lyssnar publiken. Renata brinner för att inspirera och dela med sig av sin energi.

Tyngdpunkten i Renatas föredrag är inspiration. Ur sin unika upplevelseportfölj har hon plockat fram ett material som alla människor har stor behållning av och som är lätt att ta till sig, både som individ och grupp.

Få föreläsare kan som hon motivera sina lyssnare att sätta upp egna mål och nå resultat.

Mat för hälsa & prestation
15.30–16.30

Instruktör: *Sierra De Goldsmith*

En föreläsning med fokus på hur du ska äta för att höja din hälsa och fysiska prestation. Vi går igenom vilka kosten som har högst evidens och avslöjar några vanliga myter kring kost. Vi lyfter även in lite psykologiska förklaringsmodeller till varför det är så svårt att ändra matvanor och varför vi lätt fastar i onda spiraler av osunt ätande.

En intressant och faktsäckad föreläsning som kommer ge dig nya perspektiv och tankar kring detta spännande ämne.

STRONG ²⁰¹⁸ TOGETHER

NORDICWELLNESS



TOUGHEST HINDERBANA

TOUGHEST TRAINING

10.00–10.45

Instruktör: Karin Henderson

Mer info kommer

TOUGHEST TRAINING

13.00–13.45

Instruktör: Karin Henderson

Mer info kommer

TOUGHEST TRAINING

11.00–11.45

Instruktör: Karin Henderson

Mer info kommer

TOUGHEST TRAINING

14.00–14.45

Instruktör: Karin Henderson

Mer info kommer

TOUGHEST TRAINING

12.00–12.45

Instruktör: Karin Henderson

Mer info kommer

TOUGHEST TRAINING

15.00–15.45

Instruktör: Karin Henderson

Mer info kommer