

SCHEMA #STRONGTOGETHER2019

PRELIMINÄRT

	STUDIO ROSA	STUDIO GRÖN	STUDIO BLÅ	STUDIO GUL	PLAYGROUND
09.00	09.00–09.45 BODYPUMP® Jorge Scott, Filip Kulstrunk & Christina Skogastierna	09.10–09.55 BUNGEE TRAINING Lars Rune Haslestad	09.00–10.00 ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS Isabella Habijan		
10.00		10.10–10.40 GRIT® CARDIO Jorge Scott, Filip Kulstrunk & Emelie Orosz		09.30–10.30 RESULTAT, BALANS OCH LITE MAGI Mårten Nylén	
	10.15–10.45 DANCE Mathias Sundqvist		10.15–11.15 ANTIGRAVITY AIRBARRE Isabella Habijan		10.00–10.45 FIGHTERS NEVER QUIT Annie Kjellson
11.00	11.00–11.30 BOOTY MOVE Sofie Roback & Fransisca Sparyttare	10.55–11.40 SAZZY CHAIR Åsa Fornander		11.00–12.00 MÅL ÄR DRÖMMAR MED DEADLINES Pischa Strindstedt	11.00–11.45 TO HELL AND BACK Effie Tagaras
12.00	11.45–12.30 P STEP Per Markussen	11.55–12.25 POUND FIT Camilla Assarsson	11.30–12.30 ANTIGRAVITY SUSPENSION Isabella Habijan		12.00–12.45 EXPLOSIVE CAGE Marcus Olausson
13.00	12.45–13.15 CXWORX® Christina Skogastierna & Julia Pohjanen	12.40–13.10 KANGOO Kathrine Rodriguez	12.45–13.30 BODYBALANCE® Niko Viskari & Lydia Johansson	12.30–13.30 TRÄNING FÖR LATMASKAR Simon Sköld	13.00–13.45 WORK FOR IT Mårten Nylén
14.00	13.30–14.15 WÖRKOUT Pischa Strindstedt	13.25–14.10 PE. ONE. Jenny Ahlin & Team NW	13.45–14.45 ANTIGRAVITY AERIAL YOGA Isabella Habijan	14.00–15.00 TRÄNINGSMYTER: VAD STÄMMER EGENTLIGEN? Marcus Olausson	14.00–14.45 HIIT AND BURN Emelie Orosz
15.00	14.30–15.15 MMA – FYS Simon Sköld	14.25–14.55 SH'BAM® Kimmo Jukuri, Niklas Bohlin & Billy Magg			
		15.05–15.35 BODYJAM® Kimmo Jukuri	15.00–16.00 ANTIGRAVITY SUSPENSION Isabella Habijan	15.15–16.00 ERIK OCH MAGNUS FÖRST I VÄRLDEN ATT KLARA "OMÖJLIGA TÄVLINGEN" Magnus Myhrborg	15.00–15.45 SMASH AND BURN Anna Dahl
16.00	15.30–16.15 BODYCOMBAT® Jorge Scott, Filip Kulstrunk & Christina Skogastierna	15.45–16.15 KANGOO Kathrine Rodriguez			
			16.15–17.15 ANTIGRAVITY FUNDAMENTALS Isabella Habijan	16.15–17.15 HUR TAR DU DIG UR GAMLA SPÅR? Leila Söderholm	16.00–16.45 BREAK THE CAGE Carlos Vedin
17.00	16.30–17.15 BODYATTACK® Niko Viskari & Lydia Johansson	16.30–17.15 RÖRLIGHET Karin Björneloo & Frida Jeverstam			

Med reservation för eventuella ändringar.

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PASSBESKRIVNINGAR

ANTIgravity® AERIAL YOGA

Denna nya yogagenre låter dig prova svävande meditationer och fly high med flips och tricks. I 3D-rymd fokuserar du på både kroppen, sinnet och själen. Prova utmanande asanas och vinyasas. Flyg, vänd uppochner på världen och lek dig till nya förmågor. Förkunskap: Du behöver antingen ha erfarenhet av gymnastik eller dynamisk yoga eller ha god styrka och kroppskontroll.

ANTIgravity® SUSPENSION FITNESS

Detta ger dig möjligheten att utföra flips och flyga. Du kommer känna dig som en luftakrobat. Det är den ultimata styrketrningen i 3D-form där du även får en chans att träna skrattnusklerna. Förkunskap: Du behöver antingen ha erfarenhet av gymnastik eller dynamisk yoga eller ha god styrka och kroppskontroll.

BODYCOMBAT®

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.

ANTIgravity® AIRBARRE

Tar ballet barre-träning upp i luften genom att använda en AntiGravity®-hammock som din danspartner. Känn dig som en ballerina samtidigt som du blir starkare. Element från luftakrobatiken blandas med ballet och du utmanar kroppen och sinnet i en 3-dimensionell rymd. Klassen passar såväl nybörjare som vana dansare.

BODYATTACK®

BODYATTACK® är konditionsträning med kraft och energi som utmanar din styrka och uthållighet. Det är ett högintensivt intervallpass där atletiska rörelser kombineras med styrke- och stabilitetsövningar. Dynamiska rörelser och pulshöjande musik motiverar dig från start till slut.

BODYPUMP®

Styrketräning till musik som utmanar dig och gör dig stark. Passet är perfekt för den som vill träna igenom hela kroppen på en timme. Klassen innehåller vetenskapligt utformade rörelser och tekniker i ett enkelt och effektivt pass för att du ska uppnå märkbara resultat.

ANTIgravity® FUNDAMENTALS

En klass för dig som är nybörjare. Under klassen lär du bland annat känna din AntiGravity®-hammock, du sträcker ut ryggraden och du förbättrar din balans, flexibilitet och hållning. Förbered dig på en unik träningsupplevelse – du kommer att hänga upp och ner, flyga och gunga och helt plötsligt kommer du att se världen utifrån ett nytt perspektiv.

BODYBALANCE®

Detta 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. Passar alla oavsett träningsbakgrund.

BODYJAM®

Dansglädje till den hetaste musiken med de coolaste movesen. Passet är perfekt för dig som älskar att dansa och släppa loss till dansstilar som house, hiphop, drum'n'bass, trap och blandad elektronisk dansmusik.

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PASSBESKRIVNINGAR

BREAK THE CAGE

Ett utmanade intervallpass som ökar din styrka, explosivitet och smidighet. Ett häftigt allroundpass med olika funktionella övningar för dig som vill träna hela kroppen. Alla är välkomna, oavsett nivå!

CXWORX®

CXWORX® är ett perfekt pass för att få en vältränad mag- och ryggmuskulatur. Genom dynamisk träning med hjälp av gummiband och lätta vikter för mage, säte och rygg kommer detta pass få dig att känna dig starkare i vardagen.

FIGHTERS NEVER QUIT

Ett intensivt pass i crosscageburen där du utmanar din styrka och kondition, men framför allt din vilja! Utmaningarna kommer att hagla tätt, är ditt pannben tjockt nog?

BUNGEE TRAINING

Träna i par med elastiska Bungee Duoband! Träningen kombinerar kondition, styrka och koordination i intervaller till musik. Det blir en fartfylld timme där ni tillsammans inspirerar varandra till att ge allt! Ready, set, BUNGEE!

DANCE

Energi, glädje och ös! Häng med på dansparty där alla kan vara med! Come as you are & bring in the disco. Mathias dansklass med enkel koreografi är en garanti till att få känna glädje, gemenskap och livet i sig.

GRIT® CARDIO

Passet som får dig att ge allt och lite till. Maximera din uthållighet genom kroppsviktsövningar som utmanar din kondition. Du kommer bli förvånad över hur mycket du kan tänja dina gränser med en peppande och motiverande coach vid din sida genom passet.

BOOTY MOVE

Tuff, enkel och effektiv klass. Detta är en 30-minutersklass med fokus på core, säte och lår. Vi använder oss av loopband och den egna kroppsvikten i ett tidseffektivt och ösigt träningspass som varvar både styrka och cardio.

EXPLOSIV CAGE

En idrottsinspirerad cageklass där vi kommer träna idrottsinspirerat med fokus på explosivitet, styrka och fotarbete. För dig som vill prova något annorlunda!

HIIT N BURN

Likt ett cirkelfyspass i buren där vi kommer varva korta intensiva övningar och intervaller som kommer få pulsen att stiga, med några lite längre intervaller där vi kommer utmana mjölksyran. För dig som gillar att svettas, utmanas, jobba tungt och intensivt och samtidigt ha roligt!

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PASSBESKRIVNINGAR

KANGOO

Kangoo Jumps är en sko med trampolin-effekt. Läkaren Gregory Lektham skapade den som ett hjälpmedel för rehabilitering efter idrottsskador och minska påverkan på leder i samband med bland annat jogging. Kangoo Jumps skyddar lederna och ger oss en härlig känsla av lätthet och styrka. Som att flyga! Eftersom Kangoo Jumps sulor är bredare än en traditionell träningssko känner du dig stadig hela tiden.

P.E. ONE

3D-gruppträning tränar varje individ efter egen, förutsättningar och egen takt. Du följer instruktionerna om vilka siffror och riktningar på mattan du ska röra dig i, vilket gör det väldigt enkelt och roligt. Därför passar det dig som nybörjare till van motionär eller som ungdom till senior. P.E. One är för dig som vill träna din kropp på bästa sätt och ha en hög förbränning på ett energigivande pass på 45 minuter. Get on it!

SASSY CHAIR JAZZ 2.0

Missade du Åsas stols-jazz på förra årets event? Eller var du med – och vill göra det igen? Då kommer din chans här. Åsa kommer tillbaka till oss och kör en uppföljning av förra årets stolsuccé – självfallet uppdaterad till 2019-standard. Sassy Chair Jazz är en dansklass där vi använder stolar som rekvisita och vi kommer att dansa med/på/runt/över dem. Varmt välkommen att connecta med din inre showartist!

MMA – FYS

Här är ett tufft, svettigt och energifyllt fyspass som utmanar dig till max. Med inspiration från MMA (Mixed martial arts) är detta fyspasset, med högt tempo, något för dig som inte är rädd för att ge allt du har – och lite till!

P STEP

Per Markussens signaturklass, som innehåller banbrytande koreografi och utmärkt housemusik. Klassen kommer att utmana, inspirera och visa dig en helt ny dimension av spektakulära moves & grooves! Detta är den ultimata stepklassen!

SH'BAM®

SH'BAM® är den perfekta blandningen av enkla och heta dansmoves som passar alla. Rolig och beroendeframkallande danstrännig till en perfekt mix av den senaste musiken.

POUND FIT

GENERATION POUND® är ett ungdomligt koncept som förenar musik och rörelse för att förbättra fokus, fysik, koordination och lagarbete. Genom att blanda interaktion och rörelse lär du dig nya sätt att utforska rörelse, att omfamna din kreativitet och ROCKA JÄRNET – häng med och bygg styrka, självförtroende och självmedvetenhet!

RÖRLIGHET

Vi jobbar dynamiskt för att sträcka ut våra muskler och öka rörligheten i kroppen. Fokus på stora muskelgrupper i överkropp; axlar, bröst, skuldror, rygg och underkropp; höft, säte, lår. Klassen har ett skönt flow med låg intensitet och sker med viss utrustning. Klassen passar alla deltagare; från den som tränar mycket och vill få en bättre teknik i sin styrketräning till den som kanske önskar en starkare hållning i vardagen.

SMASH AND BURN

En glädjefylld och tuff cageklass som bygger på teamwork och ett pannben av stål. Svettigt, glatt och en brännande känsla genomsyrar hela klassen.

STRONG 2019 TOGETHER

POWERED BY NORDICWELLNESS



PASSBESKRIVNINGAR

TO HELL AND BACK

Ett passupplägg där du tränar i repetitionsintervaller med successivt ökande intensitet. Just när det borde vara över, så ska du hela vägen tillbaka igen!

WORK FOR IT

Ett utmanande träningspass som innehåller flera dimensioner: Styrka, explosivitet, rörlighet och kroppskontroll. Du vill inte missa detta vassa träningspass med Mårten Nylén! Alla kan vara med på detta pass då det finns alternativa övningar.

WÖRKOUT

Tufft men lekfullt! Räkna med att kliva ur din comfortzon och träna hela kroppen med hjälp av din egen kroppsvikt och varandras. Ett pass där vi utmanar både flåset och styrkan i övningar du kanske aldrig testat förut. Förutom en träningsvärk du sent kommer att glömma kommer träningen att locka fram ett och annat glädjeskratt!

