

MOBILITY FLOW

Mobility Flow är en harmonisk mix av rörlighet och balans i en flowig vibe. Under denna klass guidar vi dig genom sekvenser av mjuka övergångar och dynamiska rörelser på ett tillåtande, medvetet och lekfullt sätt. Hela kroppen får möjlighet att landa och ta plats

FUNCTIONAL POWER

Passet där vi utgår från kroppens sju grundrörelser – Gång, Knäböj, Höftfällning, Drag, utfall, press och rotation. Vi blandar klassiska enklare styrkeövningar, med nytänkande funktionella övningar för att stärka hela kroppen. Vi jobbar i takt till musiken och använder oss av skivstång, viktplattor, gummiband och stepbräda.

MOBILITY FLOW

Mobility Flow är en harmonisk mix av rörlighet och balans i en flowig vibe. Under denna klass guidar vi dig genom sekvenser av mjuka övergångar och dynamiska rörelser på ett tillåtande, medvetet och lekfullt sätt. Hela kroppen får möjlighet att landa och ta plats

BOOTYMOVE

I BOOTYMOVE fokuserar vi på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av loopbands och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 minuterspass.

HIIT MANIA

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

BODYATTACK™

I BOOTYMOVE fokuserar vi på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av loopbands och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 minuterspass.

BODYCOMBAT™

Är en fartfylld konditionsklass med olika rörelser inspirerade av kampsport så som karate, boxning, taekwondo, muay thai m.m. Det är kraftfulla rörelser till häftig musik med endast dig själv som redskap. Du övar på att slå, sparka och bekämpa din motståndare.

BODYPUMP™

Mobility Flow är en harmonisk mix av rörlighet och balans i en flowig vibe. Under denna klass guidar vi dig genom sekvenser av mjuka övergångar och dynamiska rörelser på ett tillåtande, medvetet och lekfullt sätt. Hela kroppen får möjlighet att landa och ta plats

BODYJAM™

I BOOTYMOVE fokuserar vi på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av loopbands och den egna kroppsvikten i ett effektivt och ösigt 30 minuterspass.

LES MILLS SHAPES

Les Mills Shapes är en lågintensiv styrkeklass med inspiration från Pilates, Barre och Power Yoga. Man rör sig i takt till musiken men som deltagare är det helt okej att sakta ner tempot om man önskar. I den här klasser handlar allt om att hitta "the hot spot" och stanna där. Det kommer bränna rejält i dina muskler och du kommer hitta muskler du inte visste att du hade. Det här är klassen du inte visste du behövde men som du aldrig kommer kunna vara utan. Klassen använder sliders, vikter och miniband.

YOGA FUSION NEON LIGHT

Vårans allas yogaliv Emilia Löf Karlsson. Detta år bjuder Emilia på en färgsprakande, meditativ och kraftfull klass fylld till bredden med sköna stretchrörelser anpassade för alla nivåer, en paus för hjärnan, sagolik musik och såklart ett pepp talk som får oss alla att gå därifrån stärkta och mer kärleksfulla mot omvärlden och oss själva. Det här vill du inte missa!

CROSSCAGE

Ett stationsbaserat pass i liten grupp som ökar din styrka, kondition och explosivitet. Ett häftigt allroundpass med olika funktionella övningar för dig som vill träna hela kroppen. Passet är intervallbaserat och varierar från gång till gång för att utmana dig maximalt.

BODYPUMP™

Mobility Flow är en harmonisk mix av rörlighet och balans i en flowig vibe. Under denna klass guidar vi dig genom sekvenser av mjuka övergångar och dynamiska rörelser på ett tillåtande, medvetet och lekfullt sätt. Hela kroppen får möjlighet att landa och ta plats.

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. Koreografin är lätt att följa och passar perfekt till just den låten som strömmar ur högtalarna just då, efter en låt är det dags att börja med en ny – med en helt annan koreografi

REFORMER PILATES

Den just nu den hetaste trenden i träningsvärlden. Det är ett skonsamt helkroppspass med låg belastning som utförs på Reformer-maskiner. Reformer Pilates förbättrar din styrka, stabilitet, rörlighet och allmänna kondition.