

# Definitioner för gruppträningsklasser

**3DTräning:** Här aktiverar du flera av kroppens muskelgrupper samtidigt och använda dig av naturliga rörelser som knäböj, höftböj, pressövningar, utfall och rotationer i alla tänkbara riktningar.

**AntiGravity Restorative Yoga®:** En härlig meditativ klass. För dig som vill hitta lugn och sträcka ut. Rörlighetsövningar utförs i AntiGravity Harrison Hammockar. Inga förkunskaper krävs.

**AntiGravity Yoga® Fundamentals:** Ger dig grunderna i AntiGravity Yoga. Du kommer att hänga upp och ner, flyga, gunga, och se världen från ett annat perspektiv. Inga förkunskaper krävs.

**Aquatabata:** Intervallträning i stationer i bassängen som ger både styrka och kondition. Effektiv träning med tabataintervaller,= intensiva intervaller, hårt arbete i 20 sekunder och sedan vila i 10 sekunder.

**Box & Kick:** Effektiv träning innehållande kondition och styrka genom ett flertal kampsportstekniker. Här använder vi boxmittsar och boxhandskar.

**ChiYoga:** Här tränar vi styrka, balans och smidighet i ett rytmiskt dynamiskt flöde.

**Core:** Här tränar du kroppens kärnpartier rygg och mage, stående, liggande och i balansövningar.

**Cykelträning:** Konditionsträning och effektiv fettförbränning.

**Cykelträning Puls:** Som ovan men med pulsband som finns att låna i cykelhallen, individuellt och anonymt.

**Elghufs:** Skidgång och löpning med stavar. Backträning utomhus. Både kondition och styrka. En riktig pulshöjare.

**FortGjort:** Träning i 25 minuters klasser. Passen är enkelt uppbyggda för att du ska få mycket träning på kort tid, läs mer på vår hemsida [minfritid.scania.com](http://minfritid.scania.com) under fliken FortGjort Träning.

**Funktionell grupp intensiv:** Intervallträning i grupp med styrka & funktionella helkroppsövningar varvat med kondition. Effektiv intensiv träning med stepbräda, skivstång, vikter och hantlar samt tabataintervaller.

**Funktionell träning Ute:** Uteträning med stavar, teknikträning och backintervaller i naturen kring Gröndal. Träning av de stora muskelgrupperna. Styrka och kondition.

**Gympa:** Traditionell basgympa fokus på teknik, styrka, balans, smidighet och med många stärkande övningar för rygg och bål. Ibland kombinationer av funktionella övningar på tid vilket gör att träningen blir kort, intensiv och utmanande. Passar alla från den ovane till den vältränade. Bra komplement till all träning.

**Kettlebells:** Kraftfull funktionell träning med "slängkula" fokus på styrka, kondition, balans, stabilitet och koordination med maximal anspänning i hela kroppen i varje repetition.

**Pilates:** Vi tränar upp styrka, stabilitet, rörlighet, balans. Kraftfull andning som ger uthållighet.

**PowerYoga:** Fysisk kraftfull yoga med inspiration från Ashtangayoga. Fokus på andning, balans, rörlighet och teknik.

**Scania Sport kids:** Stationsträning med och utan redskap samt inslag av lek och avslappning, 7-11 år.

**Scania Sport Family:** Gympa med enkla redskap & lek där föräldrar och barn rör sig tillsammans, 3-6 år.

**Stark Mamma:** För dig som vill stärka upp bålmskulaturen efter graviditet. Ok att ta med barn och vagn i hallen. Obs! träning sker utan barnet.

**Styrka i grupp:** Styrketräning i grupp med stepbräda, skivstång och hantlar.

**TRX:** Effektiv Funktionell styrketräning med band fästa i taket. Din egen kropp som motstånd, du engagerar hela kroppen, från fötter till armar i varje rörelse.

**Vattenträning lätt:** Gympa i vatten, vi tränar kondition, styrka och smidighet i lägre tempo.

**Vattenstationsträning:** Intervallträning i stationer som ger både styrka och kondition.

**Vattenträning:** Kondition, styrka och smidighetsträning med vattnet som motstånd.

**Yoga:** Livsyoga som passar alla. Ger smidighet, ny energi och bättre kroppskänedom. Andning, avslappning, vila och meditation. Bra mot stress.

**Zumba:** Danspass med latininspirerad musik och rörelse, från stilarna Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia.