



# 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 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.

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

**Core/Core med boll:** 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.

**Funktionell träning (ute och inne):** Intervallträning i stationer med styrka och konditionsövningar för hela kroppen.

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

**Kondition/Core:** Konditionen tränas i intervallform med stepbräda. Du tränar kroppens kärnpartier rygg och mage, stående, liggande och i balansövningar.

**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.

**Stationsträning:** Intervallträning i stationer med styrka och konditionsövningar för hela kroppen.

**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.

**Uteträning med stavar:** Kondition och styrketräning med stavar i spåret.

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

**Yin Yoga:** YinYoga utförs alltid liggande eller sittande. Du stannar i varje ställning under flera minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro i stunden. Öppnar upp stela höfter, baksidor av ben och vader och lugnar ditt sinn. YinYoga är ett utmärkt komplement till annan fysisk aktivitet.

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