



# 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.

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

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

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

**Föräldrträning:** Träning för dig som är föräldraledig. Det finns även tid för mammor att få tips på träning för bålstabilitet efter graviditet. Ok att ta med barn och vagn i hallen.

Obs! Träning sker utan barnet.

**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.

**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.

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

**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.

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