



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 bygger styrka i din hållningsmuskulatur, ökar din kroppskänedom och balans, rörlighet i muskler och leder genom innovativa övningar där du har roligt. 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: Intervallträning i grupp eller stationer med styrka & funktionella helkroppsovningar varvat med kondition. Effektiv intensiv träning med redskap. Inomhus eller utomhus.

Föräldraträning: Träning för dig som är föräldraledig mamma eller pappa. 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 gympauppvärmning, därefter intervallträning för kondition, styrka och stabilitet. Intervallerna består av enkla men effektiva och funktionella övningar där du själv reglerar svårighetsnivån. Passet avslutas med rörlighetsträning.

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. Övningarna utförs på matta och ibland använder vi Pilatesboll och Pilatesring.

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. Inne, ute eller i bassängen.

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: Kondition, styrka och smidighetsträning med vattnet som motstånd.

Yin yoga: är en långsam stil av yoga och utförs alltid liggande eller sittande. Du stannar i varje hållning mellan 45 sek-4 minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro i stunden. Effektiv för stela och orörliga personer, ökar cirkulationen i lederna och hjälper mot ryggvärk, knä och nackproblem, och är ett utmärkt komplement till all annan fysisk aktivitet.

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.