

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 kroppskännedom och balans, rörlighet i muskler och leder genom innovativa övningar hängande i en Hammock som sitter fäst i taket.

AntiGravity Restorative Yoga®: är den mjuka, helande sidan av AGY. Genom mjuka rörelser öppnar du upp hela ryggen, höfterna och bindväven i kroppen. Innehåller meditationer och en längre vila hängande i en Hammock.

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

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

Core/Core med boll: Här tränar du kroppens kärnparter 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.

Gympa: Traditionell gympa med fokus på musik, tempo, teknik, kondition, styrka, balans, smidighet och många stärkande övningar för rygg och bål. Passar alla från den ovane till den vältränade. Bra komplement till all träning.

Hathayoga: I Hathayoga försöker man skapa en balans i kroppens olika energisystem för att uppnå fysisk och psykisk hälsa genom olika kropps- andnings och koncentrationsövningar samt avslappning.

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 kärnparter rygg och mage, stående, liggande och i balansövningar.

LivsYoga: Bygger på Kundaliniyoga, en yogaform som passar alla. Ger smidighet, ny energi och bättre kroppskännedom. Andning, avslappning och meditation. Bra mot stress.

MediYoga: (medicinsk yoga) en terapeutisk yogaform, knyter samman de yogiska redskapen Kundaliniyoga med den moderna västerländska vetenskapen.

Genom mjuka enkla rörelser, djupavslappning och meditation sätter MediYoga igång kroppens självläkande system. Den medvetna andningen går som en röd tråd genom hela yogapasset, och övningarna anpassas efter din förmåga, utan krav eller prestation.

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: Styrketräning i grupp med stepbräda, fria vikter, skivstång och hantlar. Även funktionella helkroppsövningar varvat med kondition.

Styrka / Kondition: Intervallträning i grupp med styrkeövningar varvat med konditionsövningar. Effektiv träning med eller utan redskap.

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. Bra för korta och stela muskler. Ökar rörligheten. Du stannar i varje hållning mellan 4-5 minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro i stunden.

Zumba® Fitness: Danspass med latininspirerad musik och rörelse, från stilarna Merengue, Salsa, Reggaeton, Cumbia. Passar både nybörjaren och för den som är mer van.