

MORGONPROMENAD eller LÄTTARE LÖPNING

Starta dagen med frisk luft och skön rörelse. Vi promenerar eller joggar tillsammans och väcker kroppen med enkla rörlighetsövningar. Vill du springa är du välkommen.

MORGONYOGA

En mjuk och energigivande start på dagen. Vi väcker kroppen och förbereder den för dagens aktiviteter.

CIRKELTRÄNING

Fartfylld och effektiv träning för hela kroppen. Vi varvar styrka och kondition vid olika stationer, med och utan redskap. Du tränar i ditt eget tempo och avslutar med stretch och nedvarvning.

DANS

Släpp loss och hitta din feeling! Vi dansar till olika musikstilar och roliga koreografier. Förbättra kondition och koordination samtidigt som du får **shaka loss och ha kul!**

GYMPA UTAN HOPP

Ett energifyllt helkroppspass utan hopp. Vi tränar styrka, kondition och rörlighet på ett skonsamt sätt för leder, knän och rygg. Alla kan vara med och anpassa intensiteten efter sin nivå.

HIIT

Ett fartfylld pass med kondition och styrka i intervaller. Utmana dig själv på din nivå och njut av känslan efteråt – svettigt, roligt och energigivande!

LÖPNING – INTERVALLER

Varva löpning med gång eller lätt jogg och bygg upp kondition och snabbhet. Du anpassar tempot efter din egen nivå – perfekt även om du inte springer långa sträckor.

MOBILITY

Få kroppen att röra sig friare!
Vi arbetar med rörlighet, flexibilitet, stabilitet och kroppsmedvetenhet för en smidigare och starkare kropp.

POWERWALK

En rask promenad där vi kombinerar tempo med enkla styrkeövningar längs vägen. Ett härligt sätt att få upp pulsen och stärka kroppen.

PILATES

Ett lugnt och fokuserat pass där vi stärker kroppens inre muskler, förbättrar balans och ökar rörligheten. Perfekt när du vill varva ner och samtidigt ge hela kroppen en skön stärkande genomgång.

PARTRÄNING

Träna tillsammans och peppa varandra! Vi använder både träningskompis och redskap som motstånd i roliga parövningar för hela kroppen. **Svett, energi och kämpaglöd utlovas!**

STRANDHÄNG

Ett lekfullt och varierat pass med roliga övningar och parmoment. Alla kan vara med – och du vet aldrig vad ledaren hittar på!

STARK & SMIDIG

En enkel och effektiv kombination av styrka, rörlighet och balans. Du tränar utifrån dina egna förutsättningar och går därifrån med en skön känsla i kroppen.

SOMA MOVE

Ett **kraftfullt** rörelsepass där yoga möter atletiska rörelser och rytmisk musik. Styrka, rörlighet och kroppskontroll.

TABATA

Korta, intensiva intervaller med 20 sekunders arbete och 10 sekunders vila. Ett varierat och energifyllt pass med både kroppsvikt och redskap. **Du väljer själv din nivå!**

VATTENTRÄNING/VATTENTABATA

Skonsam och effektiv träning i poolen där vattnet ger motstånd. Ett härligt helkroppspass där **alla kan vara med!**

Vid Vattentabata arbetar vi 20 sek och vilar 10 sek.

YOGA

Ett skönt flöde där vi stärker, sträcker och utmanar kroppen i lagom takt. Fokus på balans, rörlighet och välmående – helt utifrån dina förutsättningar.

YINYOGA

Lugn och meditativ yoga med fokus på rörlighet, andning och avslappning. Vi stannar länge i mjuka positioner – perfekt för återhämtning efter dagens aktiviteter.

MEDICINSK YOGA

Lugna rörelser i kombination med medveten andning. Vi släpper på spänningar och ger kroppen en stund av återhämtning. **Alla kan delta! Stolar kommer finnas.**