

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

GÄLLER V. 35-50 2011

Samtliga gruppträningspass ingår i **Bad & Spa** och **MAX** kort.
I **Actic** kortet ingår cykelpass, vid övrig gruppträning tillkommer 50 kr.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9.00			Vattengympa 45 min		Vattengympa 45 min		
10.00						Cykel 60 min	
11.10						Varierat*	
12.00			Cykel 45 min		Cykel 45 min		
16.00							Body Balance™ 60 min
17.00			BOX 60 min	Body Combat 60 min			
17.30		Core 45-60 min	Dance Party 60 min				
18.00	Pump 60 min			Body Balance™ 60 min			
18.30		Cykel 60 min	Core 30 min	Cykel 60 min			
19.00	Cykel 60 min		Cykel 60 min				
20.00	Vattengympa 60 min	Vattengympa 60 min	Vattengympa 60 min				

Cykelhall
Simhall 25:an
Motionshall
Judohall
Aqua Nova

* Lördagens rullande schema är enligt följande,

V. 35, 37, 39, 43, 45, 48 o 50	Step Dance Party
V. 38, 41, 44 och 47	Mi Fiesta
V. 36, 40, 42, 46 och 49	Prova på pass, varierat utbud = Håll utkik!

Reservation för ev. ändringar!

Maser  Hallen

VILKET PASS SKALL JAG VÄLJA?

BODYCOMBAT: Ett pass med massor av kraft och energi där du kan leva ut dina kampsportsdrömmar och ha kul! Till inspirerande musik och med effektiv teknik från klarate, taekwondo, kung fu, kickboxning, muay thai och tha chi utmanar du din fantasimotståndare.

BODYBALANCE™: Här kombineras yoga, Tai Chi och pilates för att skapa rörlighet och styrka. Passet gör dig fokuserad och avslappnad genom en kontrollerad andning. Det skapar harmoni och balans i kroppen.

BOX: Konditionspass där vi använder boxhandskar och mittsar vid övningarna som influeras av boxning och karate. Här utmanar du både dig själv och andra.

Core: Funktionell styrketräning & stabilitetsträning för kroppens "kärna" - bål, rygg och bäckenmuskulatur. Bålstabilitet är grunden för bl. a god hållning, bra kroppskänedom och bättre rörlighet. 60 min passet avslutas med avslappning!

Cykel: Att cykla är det mest effektiva sättet att jobba upp sin kondition! En bra träningsform som passar de flesta, då du tränar efter din egen förmåga. På spinning cyklar du i grupp till medryckande musik och med en instruktör som varierar träningen så att den blir så rolig och effektiv som möjligt! Nybörjare hälsas välkomna 15 minuter innan passet börjar för genomgång av cykel och säkerhet.

Dance Party: Ett fartfyllt svettigt konditionspass med influenser från bl a Street och Showdance där vi lockar fram din glada, sexiga sida.

Pump (skivstång): Ett styrkepass med övningar för hela kroppen, där vi använder oss av skivstång och lösa vikter. Detta gruppträningspass passar dig som vill ha mer styrketräning och en extra utmaning i träningen.

Step Dance Party: Ett intensivt och dansinspirerat Step Up pass med både enkla och mer avancerade stegkombinationer för både dig som är nybörjare och mer träningsvan.

Vattengympa: Ett konditions- och styrkepass som utövas i vattnet till härlig musik. Vi använder oss av både vattnets motstånd och redskap. Vattengympa är skonsam rörlighetsträning för muskulatur och leder som passar alla. Du väljer själv din nivå!

MÅNDADENS PASS! Mi Fiesta: Älskar du att dansa men kanske ogillar att träna? Mi Fiesta är svaret. Här får du allt- cumbia, salsa, merenge, bellydance, indisk dans, disco och reggeaton. Passet bygger på enkla stegkombinationer, glädje och känsla som ger kondition, styrka och smidighet. Nybörjare eller dansvan spelar ingen roll!

Varmt välkomna!