

PASSBESKRIVNINGAR - HITTA DINA FAVORITER!

BASIC

CIRCUITPULSE – Cirkelträning i Energysalen. Både pulshöjande och muskelstärkande övningar i samma pass, vi jobbar en hel del med egen kroppsvikt men även med redskap.

CORE – mångsidig bålträning! Kroppens kärnmuskulatur (mage & rygg) tränas både dynamiskt och statiskt.

DAM-/HERRCIRKEL – uppvärmning på spinningcykel, muskelträning på maskinerna i Wellness-line.

(G)OLD LADIES & BOYS – motionsjumba för herrar och damer 60+

MOTIONSJUMPA - lätt jumba med muskel- och pulsövningar för hela kroppen. Alla jobbar i egen takt. Lång stretchdel. BRA ATT BÖRJA HÄR!

PUMP - gruppstyrketräning med skivstång och tyngder. Den mest framgångsrika gruppträningen någonsin! Du väljer själv dina vikter.

SPINNING – den maximala konditionsträningen. Den populäraste träningsformen som finns i branschen. Du sitter på spinningcykel i grupp och cyklar till medryckande musik.

YLLESOCKSJUMPA – rolig träning för hela kroppen, supereffektivt för dina magmuskler. Egna sockor med!

Fun & Energetic

COREBALL – Mångsidig, rolig och effektiv träning på balansboll.

MAGE&BAKJUMPA - yksinkertaisia, loogisia ja voimakkaita askelsarjoja, joissa jalat ja pakarat tekevät tehokkaasti töitä + lihaskuntoliikkeitä sekä vatsalle että pepulle. Tavoitteena on hikoilla ja nauraa!

STEP & MIX - powerbetonade stegkombinationer på stepbräda. Styrke- och combatövningar läggs in som intervaller.

STRONG BY ZUMBA – Ingen dans på detta pass utan rolig styrke/intervallträning med kroppen som motstånd och till musik som får dej att prestera mera än du egentligen orkar!

ZUMBA – roligt och svettigt latinoinspirerat danspass.

PASSBESKRIVNINGAR - HITTA DINA FAVORITER!

PULSE

CIRCUITPULSE – Cirkelträning i Energysalen. Både pulshöjande och muskelstärkande övningar i samma pass, vi jobbar en hel del med egen kroppsvikt men även med redskap.

HIIT ATHLETE – Muskelbaserad intervallträning. Ett tufft pass där vi höjer pulsen, bränner fett och utmanar kroppen med olika muskelövningar. Effektiv energiförbrukning!

STRONG BY ZUMBA – Ingen dans på detta pass utan rolig styrke/intervallträning med kroppen som motstånd och till musik som får dej att prestera mera än du egentligen orkar!

SPINNING – den maximala konditionsträningen. Den populäraste träningsformen som finns i branschen. Du sitter på spinningscykel i grupp och cyklar till medryckande musik.

TABATA – Högintensiv intervallträning. För dej som vill träna riktigt hårt!

WORX – Funktionell cirkelträning på Crossgym24h by Sports Gym på Kraftgatan 6. För Crossgyms medlemmar (övriga 10€/gång med förhandsanmälning).

Body & Mind

BARREMOVE – funktionell träning med inspiration från yoga & balett. Träna igenom hela kroppen på ett effektivt men ändå skonsamt och tillåtande sätt. Förbättrar hållningen, styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans. Kontakt med nya muskler utlovas. TESTA!

POWERYOGA – för ökad styrka, smidighet, balans och kroppskontroll. Du lär dig solhålsning A och B, samt flera stående och sittande positioner. Fokus ligger på rätt grundteknik. Strävan är att samordna rörelser och andning i ett flöde, dvs en vinyasayoga. Välkommen, du behöver inte ha några förkunskaper för att delta!

ROLLER™ – Massage av muskelfascia med pilatesrulle.

YOGAFLEX™ – Yogabaserade övningar som ökar rörligheten och välmåendet. Timmen är uppbyggd av stretchövningar som även stärker musklerna och balansen. En lugn timme som passar alla.

YOGASTRETCH - Passar fint om du vill stretcha och stärka musklerna. Syftar till ökad rörlighet och smidighet. Vi strävar efter att samordna rörelserna med andningen till ett behagligt flöde. Passar både nybörjare och mer erfarna yoga-utövare.