



PASSBESKRIVNING – GRUPPTRÄNING VT 2025

BODY PUMP – En styrkeinriktad klass med fokus på uthållig styrka.

BOOTY – Träning för säte och lår. Tufft pass och utan redskap.

CORE - I detta pass ligger focus på att utmana magmusklerna. Träning för bål och ryggmuskler.

DYNAMISK YOGA - Klassen är kraftfull men samtidigt harmonisk. En något mer fysisk yoga. I passet ingår coreträning samt en liggande meditation/kroppsscanning.

DYNAMISK FLEX – Rörlighetsträning för hela kroppen.

FIT4U- På detta pass kombinerar vi träning för hela kroppen i crossfit studion och i gymmet. Endast 8 platser. Boka!

GUBBYOGA-STRETCH – perfekt för dig som har stel rygg, höft, baksida lår m.fl muskler. 30 min bra stretchövningar för alla killar/gubbar!

MORGONKLUBBEN – Härlig träning med fika som avslut.

MUSKEL - styrketräningsspass.

MUSKEL-SKIVSTÅNG - Styrketräning med skivstång och viktplattor. Du bestämmer hur tungt du vill köra.

NYBÖRJARYOGA – Ett enkelt yogapass för dig som inte yogat tidigare.

PILATES – Pilates förbättrar styrkan, rörligheten och kroppskänningen genom att uppmärksamma dig på din hållning samt vilka muskler du engagerar vid varje rörelse. Alla kan delta.

SENIORTRÄNING – Ett pass för dig som vill träna styrka, kondition och förbättra din rörlighet. Här tränas kroppens stora muskelgrupper och passet avslutas med en skön och välgörande stretch. För dig som vill komma i gång med träning och ha roligt!

SPINNING – Konditionsträning på cykel med peppande instruktör.

TABATA - En högintensiv träningsform med korta fysintervaller i 20 sekunder följt av 10 sekunders vila. Upprepas i ca 8 varv. Ann-Sofie kör järnet - kom och testa!

OTC- Cirkelpass i OTC studion där vi varvar mellan styrka och kondition. Vi använder bla. airbikes, löpband, sledpush, kettlebells m.m. Tufft pass men så roligt!

VATTENGYMPA – Intervallträning där kondition, styrka och rörlighet varvas för att effektivt utnyttja vattnets unika egenskaper. Under vissa pass används redskap som paddlar, hantlar, pads, noodles. Utmärkt träning även för gravida.

VATTENTABATA – Ett lite tuffare vattengympapass som ger dig lite mer utmaning i både styrka och konditionsdelen.

YOGA FLOW – Yoga poser för ökad rörlighet, inre välbefinnande, styrka och balans. Dynamiska yogaövningar som sammankopplar andning och rörelse för att skapa uthållighet, styrka och harmoni. Ta med en varm tröja till passets lugnare del.

YINYOGA- Ett lugnt, långsamt och mjukt yogapass där positionerna hålls längre för att fokusera på att slappna av, både muskulärt och mentalt. Här används redskapsom yogablocks och bolster för att underlätta i positionerna.

VIRTUAL CINEMA SPINNING – Cykla på landsvägar, branta backar m.m. till våra cykelfilmer, som visas på vår stora skärm. En peppande virtuell instruktör visar vilka positioner du har på cykeln samt vilken intensitet du ska cykla på. Kom tillsammans med din träningskompis eller jobbkollegorna. Eller cykla själv.

ZUMBA – ett danspass till härliga latinska rytmer som salsa, merengue, reggaeton, cumbia. Varje låt har sin egen koreografi och syftet med passet är att träna kondition, styrka, självkänsla. Join the party!

ZUMBA GOLD – Dansa till ett lugnare tempo utan hopp samt enklare koreografi. Fokus på balans, core och rörelseglädje!