

# Passförklaringar

Passförklaringar	
Dans & Rytm	
Aerobic	Koreografiskt aerobicspass med varierade stegkombinationer och enkel koreografi till härlig musik, varvas eller avslutas med styrkeövningar.
Club Mix	Danspass med mjuka, stora och kraftfulla rörelser med inspiration från Afro Dance i kombination med modern club-music. Passar alla nivåer.
Dance Aerobic	Ett dansinspirerat aerobicspass som ger en utmaning i koordination. Får ett flow med längre och mer komplicerade stegkombinationer. Ej nyb.
Dance Step	Ett dansinspirerat steppass med lite mer koordination, härlig utmaning med längre stegkombinationerna på lådan. Ej för nybörjare.
Hips'n'Hoop	Ett pass där midjan och hela kroppen tränas med hjälp av en rockring som väger 1,5 kg. Styrkeövningar blandas med "snurr" och skratt!
Sh'bam	Enkelt danspass med tuffa och svettiga moves till klassiska partylåtar och moderna listettor. Förekoreograferat.
Streetdance	Aerobicspass med inslag av funk och hiphop. Låg tyngdpunkt och stora rörelser till rytmisk musik.
Zumba	Danspass med steg och rytmer hämtade från latinamerikansk dans. Varje låt har en egen koreografi som får hela kroppen att jobba.
Kondition & Rörelse	
BodyAttack	Förekoreograferat intensivt pass med atletiska övningar. Upplev träningsglädjen med hög puls och explosiva rörelser
BodyStep	Förekoreograferat energifullt pass. Förbättra fläs och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på hög- och sänkbar låda.
GRIT Cardio	Högintensiv träningsform utan redskap som bjuder på hög puls, förbättrad kondition och maximerad förbränning. Förekoreograferat.
Jumping Fitness	Roligt och jobbigt pass som utförs på studs mattor till rytmisk musik. Konditionsträning med enkel koreografi o styrkeöv. Maxvikt 120 kg.
Step Kondition	Enkelt och jobbigt steppass på hög- och sänkbar låda. Perfekt för dig som vill förbättra din kondition och uthållighetsstyrka på ett roligt sätt!
Kampsport	
BodyCombat	Träningspass med högt tempo i vilket man kombinerar rörelser och positioner från bland annat karate, boxning och tai chi. Förekoreograferade låtar i takt till musik. Eget arbete, inga parövningar.
Boxning (vilande)	Ett kampsports inspirerat styrke-, kondition- och teknikpass, med mitsar och handskar. Parövningar förekommer.
Kondition på Cykel & IW-maskin	
Spinning	Konditionsträning på cykel där du själv bestämmer intensiteten. Ger hög förbränning och förbättrad syreupptagningsförmåga.
PulsSpinning	Pulsbaserat spinningpass. Följ hjärtats arbete på filmduken och få koll på din konditionsutveckling. Hämta ut pulsband i receptionen i god tid.
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga. Låg skaderisk.
Högintensiv Kondition- & Styrketräning med redskap	
CrossFit	Högintensiv styrke- och konditionsträning i funktionella rörelser. Ständig variation av redskap eller kroppsvisk motstånd.
GRIT Athletic	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av viktplattor och låda. Förekoreograferat.
GRIT Strength	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång och viktskivor. Förekoreograferat.
HIIT- Tabata - AMRAP - Styrka & kond	Högintensiv intervallträning med styrke- och konditionsövningar. På Tabata körs korta intervaller, 20s. På AMRAP, as many rounds as possible, körs så många reps som möjligt på en längre given tid.
Muscle Challenge (vilande)	Circleträning, med styrke- och konditionsövningar som körs i 30-50s intervaller, flera varv i salen. Stor variation av redskap; bosubollar, TRX, kettlebells, m.m. Ta gärna med en handduk, det blir svettigt.
Muscle Challenge- Singel	Ett tiotal styrke- och konditionsövningar som körs i intervaller runt 40s. på fast plats med egna redskap. Enkla och jobbiga övningar med stor variation; kroppsvisk, stång, viktplattor, miniband m.m.
Styrketräning med redskap & kroppsvisk	
BodyPump	Styrketräning för hela kroppen med skivstång och viktskivor i grupp med ledare. Ger en stark och uthållig kropp. Förekoreograferat.
Booty	Intervallstyrka med fokus på sätesmuskler, där övningarna även tränar upp bål och ben. Redskap är miniband, låda och matta. Med skor.
Core	Styrkepass med fokus på bålen. Vi använder kroppen och ibland enstaka redskap i effektiva övningar för att stärka mage och rygg.
LM CORE	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar. Förekoreograferat.
EasyLine	Circleträning på gymmaskiner utan inställningar. Ju snabbare du jobbar desto tyngre motstånd. Enkelt och effektiv träning med musik.
Gym-Intro	Genomgång av de sex utvalda maskinerna i gymmet som ingår i vårt grundprogram. Kom igång med din individuella styrketräning!
MammaBarn (vilande)	Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 6 ggr per termin, se aktuellt schema.
Styrka & Kondition	Intervallträning med en mix av styrke- och konditionsövningar. Passet innehåller både övningar med kroppsvisk och med redskap.
Styrka - med stång	Effektiv styrketräning för hela kroppen med en stång som redskap. En muskelgrupp i taget, i takt till peppande musik. Du anpassar viktvalet.
Switching - Styrketräning med maskiner	Circlestyrketräning i gymmet med styrketräningmaskiner, där de flesta övningar görs stående. Ibland med några extra stationer med fria vikter och kroppsvisksövningar. Du väljer motstånd och tempo.
TRX Fusion	Intervallstyrkepass med TRX-band och andra redskap som ger ökad styrka i hela kroppen och förstärkt bålstabilitet. Eget tempo.

Passförklaringar	
Yoga, Rörlighet & Återhämtning	
Anti-Gravity Yoga	I taket hängs en tyghammock. Lugna rörelse utförs både på golvet och i luften. Innehåller välgörande inversioner, hänga upp och ner, och avslappnande "cocooning". (T-shirt, långa tights, inga smycken)
Ashtanga Yoga	Fysisk yogastil med 65 asanas, kroppsställningar, i given ordning som utförs stående, sittande och liggande.
BodyBalance	Olika yogastilar, Tai Chi och Pilates blandas till ett harmoniskt pass som ger både smidighet och styrka. Förekoreograferat till musik.
Hot Yoga	(Bikram yoga) En yogastil med 26 asanas, kroppsställningar, som utförs i given ordning. Salen är uppvärmd till ca 40 grader. Ta med handduk.
Mindfulness	Ett lugnt och avslappnande pass med meditationsövningar och lätt yoga. Ger minskad stress, bättre självinsikt och ökat fokus!
Pilates <i>Nyhet</i>	Kombination av styrke, stabilitets-, och rörlighetsträning. Utförs utan redskap mestadels liggande på mattan. I lugnt tempo hittar du de djupa bålmusklerna som förbättrar din hållning och förebygger skador.
Power Movement	Ett pass med fokus på rörlighet och kropps kontroll, samtidigt som styrka och puls utmanas i olika rörelsemönster. Avslutas med stretch.
SomaMove	"Atletisk Yoga" Kroppsrörelser i ett ständigt flöde, utvalda för att hålla kroppen i form. Ger styrka o stretch för muskel- och bindvävskedjorna.
Vinyasa Yoga	En dynamisk form av yoga med styrd andning i ett föde av rörelser. Ingen given serie, så kroppsställningarna varierar mellan passen.
Yin Yoga	En långsam och avkopplande yogastil där muskelfascian töjs under flera minuter. Sittande och liggande positioner Medtag stor handduk, om bolster (cylindrisk kudde) används.
Yoga Flow	Flödande rörelser från olika yogastilar blandas till ett harmoniskt pass i takt till lugn musik. Mest stående, men även sittande och liggande positioner. Inga skor. Ta gärna med en egen yogamatta.
Passförklaringar Senior	
Seniorpass	
Senior Aerobics	Enkla dansanta rörelser och stegkombinationer till medryckande musik, allt från modern discomusik till latinamerikanska rytmer. Dansen kompletteras med styrkeövningar för framför allt armar o rygg
Senior EasyLine	Circleträning på gymmaskiner utan inställningar. Ju snabbare du jobbar desto tyngre motstånd. Enkelt och effektiv träning med musik.
Senior Indoor Walking	Konditions pass på Crosstrainer-maskiner. Anpassat upplägg för deltagare med knä, höft och ryggbesvär. Bra balansträning.
Senior Muscle Challenge (vilande)	Circleträning. Styrke- och konditionsövningar för hela kroppen, anpassade för att alla ska kunna delta. Stor variation av redskap. Efter uppvärmningsvarvet, körs några varv till med intervaller runt 40s.
Senior Muscle Challenge- Singel	Ett tiotal styrke- och konditionsövningar som körs i intervaller runt 40s. på fast plats med egna redskap. Enkla, roliga och jobbiga övningar med stor variation; kroppsvisk, stång, viktplattor, miniband m.m.
Senior Rygg, Kond + stretch	Ett aerobicspass med kondition, blandas med styrkeövningar som fokuserar på de viktiga rygg- och magmusklerna. Avslutas med stretch
Senior Rörlighet & Stretch	Stora flödande stående rörelser till musik i eget tempo. Utan skor på yogamatta. Avslutas med stretchövningar och en skön avslappning.
Senior Spinning	Konditionsträning på träningscykel inomhus till medryckande musik. Justera höjd på styre och sits, så det känns bra. Välj själv motstånd.
Senior Stavgång (vilande)	Promenad i eget tempo. Samlingsplatser efter vägen med stående rörlighets- och styrkeövningar. Ta gärna med egna stavar, vi har ett begränsat antal för utlåning. Vid väldigt dåligt väder är vi inomhus.
Senior Styrka	Blandade styrke- och konditionsövningar i intervallform. Kan både vara maskiner och fria vikter. Du utmanar dig själv efter din egen förmåga och dagsform.

