

KONDITIONSKLASSER

BOX	Intensiv uthållighets- och styrketräning med slag- och sparktekniker hämtat från boxning och kampsport. Träningen sker både individuellt och parvis med handskar och mitsar.
DANCE	Kortare danskombinationer som under passet sätts samman till en koreografi.
SPINNING	Konditionsträning på cykel där du själv styr motståndet.
ZUMBA FITNESS	Latinamerikansk dans med koreografi hämtad från merengue, samba, reggetton och salsa. Förbättrar din kondition och bränner kalorier. Nivå 1, för nybörjare och nivå 2 för dig som varit aktiv ett tag.

MIXKLASSER (KONDITION OCH STYRKA)

BOSU	Styrke- balans- och konditionsträning med BOSU bollen som främsta redskap. Träning som gör det möjligt att nå även de mindre musklerna som stabiliserar upp lederna i kroppen.
FUSION	En härlig blandning av styrketräning med skivstång, hantlar och konditionsträning med hopprep.
KETTLEBELLS / TRX	Funktionell styrke- och konditionsträning med gjutjärnsvikter samt TRX band där den egna kroppstyngden används i arbetet mot gravitationen. Kroppen tränar i alla plan med styrka, balans, flexibilitet och stabilitet.
X-FIT	Tuff cirkelträning med enkla, funktionella styrke- och konditionsövningar som varierar med hög intensitet.

STYRKEKLASSER

BODY PUMP	Förkoreograferat styrketräningsspass med skivstång och hantlar från "Les Mills".
CORE	Styrkeklass som fokuserar på coreträning (mage- och ryggmuskulaturen). Lämplig att kombinera med konditionsträning och annan styrketräning.
FUNKTIONELL TRÄNING	Styrke- och smidighetsträning där den egna kroppsvikten är det främsta redskapet.

VATTENKLASSER

AQUA ZUMBA	Latinamerikansk dans i vatten med koreografi hämtad från merengue, samba, reggetton och salsa.
VATTENGYMPA	Enkel och skonsam vattenträning för hela kroppen.

YOGAKLASSER

YOGALIGN	En yogaform där stående positioner varierar med sittande och liggande yogapositioner. Inslag av träningsredskap förekommer för att hjälpa individen att nå de för sig mest lämpade positionerna.
YOGAMIX	Klassiska yogaserier blandas med akrobatiska övningar. Individuella moment varvas med parövningar. Nivå 2, fortsättning - avancerad.
YOGAFLOW	Genom ett flöde av rörelser och andning tränas styrka, rörlighet och balans. Nivå 1, nybörjare.
POWERYOGA	En kraftfull och dynamisk yoga med utgångspunkt från den egna kroppsvikten i en kombination av rörelser, ställningar och andning. Nivå 1, nybörjare.