

Klassbeskrivningar

Aerobics	Konditionsklass där steg sätts ihop till en koreografi.
Body Pump	Styrketräning i grupp med skivstänger. Förkoreograferat program från Les Mills.
BOSU	Med hjälp av BOSU-bollen tränas bålstabilitet, styrka, kondition och balans helt anpassat efter dina egna förutsättningar. En rolig och svettig nyhet!
Box	Konditionsklass där man jobbar två och två mot varandra med handskar och mitsar. En effektiv konditions- och styrketräningsform med slag, sparkar och teknik.
Core	En klass på 30 minuter som fokuserar på stabilitet och styrka för mage och rygg
Core/flex	En klass på 45 minuter varav 30 min stabilitetsträning för mage och rygg samt 15 min stretch för hela kroppen.
Dance	En dansklass där flera olika stilar blandas som tex jazz och street. Klassen tillhör det mer avancerade utbudet.
Dance/ House	House är en klubbans och är influerad av stilar som salsa, step och jazz. Det som utmärker stilen är flytet och gunget. Koreografin görs med rytm, känsla och stil.
Functional Moves	En klass som ger en komplett funktionell styrketräning, rörlighet samt balans för hela kroppen. Träningen är enkel, atletisk och ger snabba resultat.
Kettlebells	Under passet tränas styrka, kondition, uthållighet samt balans med gjutjärnsvikter, sk kettlebells.
MRL	En tuff styrkeklass med fokus på Mage, Rumpa och Lår. Kroppen tränas med olika redskap samt egen kroppsvikt.
Pilates	Klassen syftar till att skapa balans mellan styrka och smidighet i kroppen. Med hjälp av andningen tränas framförallt den djupa muskulaturen med fokus på mage och rygg.
PowerDance	En rolig dansklass med mycket energi. Under terminen blir det blandade stilar, främst afrodans då man dansar barfota till afrikanska rytmer. Inga förkunskaper behövs.
Spinning	Cykelklass i grupp. Konditions- och uthållighetsträning med mycket energi. Finns som 30-, 45- och 60-minutersklass. Finns även med Suunto pulsbaserad träning.
Step	Energifull konditionsklass med enkla stegkombinationer på steplåda samt styrkeövningar och stretch.
Styrka	Klassen startar med en kortare grundläggande konditionsdel. Under styrketräningen används hantlar, gummiband och stänger. Finns som 30-och 45-minutersklass.
Vatten	Klass i pool som ger ett komplett träningspass för hela kroppen. Genom vattenträning förbättras din styrka, kondition, smidighet och hållning.
Vattenbox	Ett vattenfyspass fokuserat på kickar och slag för en högre intensitet.
Vatten SJG	Sjukgymnastledd vattenkurs. Ingår ej i medlemskapet, kan köpas separat.
Cross-Fit	En blandning av kondition och styrketräning, en tuff träningsform som är intensiv, kort och rolig.
Yoga	I denna mentalt stärkande träningsform ingår mjuka rörelse- och balansövningar. Träning för harmonisering mellan kropp och själ.
Yogaflow	Genom rörelser och andning i ett flöde uppnås styrka, rörlighet och balans.