



Vårt efterlängttade sommarschema börjar 11 juni, se nedan för en överblick.

Kom när det passar dig - våra öppna klasser är för dig som gillar full flexibilitet.

Hos oss kan du träna funktionell träning, tabata, lower body toning och utesfys. Klassiska favoriter som Core, Step-up och Indoor walking finns också representerade på schemat såväl som nyheter som Danza. Och varför inte börja dagen på bästa sätt med morgonyoga?

(/images/training/oppna_klasser.jpg)

Läs om våra pass

Vi har 22 öppna klasser i veckan och breddar ständigt med nya klasser. Med guld- och silverkort kan du träna hur mycket du vill på de öppna klasserna men vi erbjuder också 10-kort och engångsträning.

Personligt bemötande
Engagemang
Små grupper
Lite annorlunda
Ingen anonym träningsfabrik

Sommarschema öppna klasser from v 24, 2018.

FÖRMIDDAG 07-12

EFTERMIDDAG 13-18

KVÄLL 18-20

MÅNDAG

08:15, Morgonyoga, 60 min.

Att börja morgonen med yoga är en underbar start på dagen. Mjukt flödande dynamisk yoga med fokus på rörlighet, smidighet och balans. Alla nivåer och deltagare är välkomna.

09.30, Pilates, 50 min.

Pilates bygger på en unik kombination av rörelser som utförs i lugn takt, med syfte att stärka kroppens "kraftstation", dvs musklerna i buken, länderyggen, skinkorna och låren. Fokus ligger på korrekt teknik, andning, kroppskännedom och koncentration. Pilates är speciellt bra för

16:30, Terapeutisk yoga, 60 min.

I den terapeutiska yogan lägger vi fokus på en del av kroppen, t ex våra inre organ eller nervsystemet. Yogan förankras på ett sätt där vi rör vår kropp i balans mellan den inre upplevelsen och den yttre strukturen. Vårt mål är att skapa de bästa förutsättningar för kroppens självläkande kraft. Klassen passar både

18:40, Upper Body Challenge 45 min.

Tuff och utmanande styrkeklass för hela din överkropp. Vi tränar axlar, bröst, biceps, triceps, mage och rygg med hjälp av hantlar/gummiband/kettlebells och vår egen kroppsvikt. Bra komplement till Step Up, IW och din löpträning.

nybörjare och
erfarna yogisar.

17:45, Step Up, 4
min.

Intensivt Step Up
pass med lite
klurigare
kombinationer, för
dig som tränat
Step Up tidigare.

17:45, Magstark,
45 min.

Magstark är ett
pass där fokus
ligger på att
stärka bålen,
kroppens
mittparti.
Träningen ger
starkare rygg,
mage, ben och
rumpa, men
också bättre
hållning,
smidighet och
balans. Klassen
är även öppen för
ungdomar 12-15
år.

TISDAG

08:15, Core Balance, 50 min.

Klassen för dig som vill bli starkare i mage, rygg, rumpa och lår och förbättra din balans, stabilitet och hållning. En form av stationsträning där vi använder bollar, stabilitetsrullar, gummiband och lättare vikter.

17:00, Lower Boc Toning, 45 min.

Den perfekta klassen för dig som vill få plattare mage, fastare rumpa och lår. Klassen är öppen för ungdomar 12-15 år.

18:00, 3-2-1, 50 min.

3 minuter styrka, 2 minuter kondition, 1 minut magträning. En riktig genomkörare! Kräver inga förkunskaper men stor portion vilja och lite dj-a anamman.

19:00, Hatha Yoga Flow, 75 min.

Vår Hathayoga är en fysisk yoga, denna klass är på fortsättningsnivå. Stående och sittande positioner utförs i samklang med andningen, avslutas med liggande nedvarvning och avslappning.

ONSDAG

08:15, Funktionell Cirkel, 50 min.

Funktionella övningar med boll, stabilitetsrulle, kettlebells mm. En rolig och utmanande form av stationsträning. Passar alla nivåer.

08:15, Core Balance, 50 min.

Klassen för dig som vill bli starkare i mage, rygg, rumpa och lår och förbättra din balans, stabilitet och hållning. En form av stationsträning där vi använder bollar, stabilitetsrullar, gummiband och lättare vikter.

17:30, Hatha Yog Soft, 55 min.

Vår Hathayoga är en mjuk fysisk yoga i lugnt tempo som

18:30, Sportmassage, 40 min.

En form av självmassage som utförs med hjälp av rulle och boll. Med en kombination av rörelser, tryck och stretching behandlar vi muskler, bindväv, och triggerpunkter. Tekniken har de senaste åren ökat i popularitet både bland idrottare och motionärer eftersom den effektivt löser upp spänningar, ökar flexibiliteten och påskyndar återhämtningsprocessen. Välkommen till smärtblandad förtjusning!

passar alla nivåer av deltagare. Stående och sittande positioner utförs i harmoni med andningen och avslutas med liggande nedvarvning och avslappning.

17:30, Danza, 45 min.

Gillar du Zumba? Då är detta klassen för dig! Dans till den senaste musiken. Träning som är kul, lätt att följa och får dig att må bra.

17:30, Utefys, 50 min.

En utmanande form av funktionell cirkelträning där vi tränar dels med den egna kroppen som motstånd men också med redskap som kettlebell, hantlar mm. Ett roligt och varierande pass som aldrig ser likadant ut, men som garanterat ger dig en härlig utmaning! Passet körs ute. Vid dåligt väder (regn och rusk), inomhus. En sak

är säker, du kommer bli trött och du kommer gå hem med ett leende på läpparna.

TORS DAG

08:15, Barre, 50 min.

Var beredd att svettas vid stången i en klass som förenar balett med pilates och fitness. Ett intensivt träningspass för hela kroppen. Efter klassen kommer du att förstå vad som menas med att "pumpa rumpa".

17:00, Pilates, 50 min.

Pilates bygger på en unik kombination av rörelser som utförs i lugn takt, med syfte att stärka kroppens "kraftstation", dvs musklerna i buken, ländryggen, skinkorna och låren. Fokus ligger på korrekt teknik, andning, kroppskänedom och koncentration. Pilates är speciellt bra för dig som lätt får ryggproblem.

17:10, Tabata HIIT 45 min.

Tabataintervaller är maximalintensiv intervallträning där du gör så många repetitioner du kan av samma övning under 20 sekunder och vilar i 10

18:00, Push & Pull, 45 min.

Genomkörare för hela din överkropp. Vi tränar alla muskler i överkroppen med hjälp av skivstång, vikter och vår egen kroppsvikt. Ett effektivt och utmanande träningspass.

18:00, Yin Yoga, 70 min.

Yinformen är en lugn och meditativ form av yoga baserad på att hålla ett fåtal olika positioner passivt under en längre period. På så sätt stretchas bindväven runt ben, leder och organ vilket gör att såväl rörlighet som smidighet ökar, samtidigt som kroppens energikanaler påverkas. Att praktisera Yinyoga är att vända uppmärksamheten inåt och tillåta det som är, att få vara.

sekunder.
Intervallerna
upprepas 8
gångar.
Högintensiv
träning med fokus
på kondition.

FREDAG

07:00, Morgonyoga, 60
min.

Att börja morgonen med
yoga är en underbar start
på dagen. Mjukt
flödande dynamisk yoga
med fokus på rörlighet,
smidighet och balans.
Alla nivåer och deltagare
är välkomna.

08:15, Funktionell Cirkel,
50 min.

Funktionella övningar
med boll, stabilitetsrulle,
kettlebells m.m. En rolig
och utmanande form av
stationsträning.

17:15, Indoor
Walking Sommar,
45 min.

Det är roligt, det
är enkelt och det
är garanterat
svettigt. Indoor
Walking är säker
träningsslag
som ger
dokumenterat hög
kaloriförbränning
och kondition,
samtidigt som du
tränar mage,
rygg, hållning och
balans. Du
går/springer på
en "crosstrainer"
till medryckande
musik med en
ledare som
peppar dig att ge
det lilla extra.
Indoor Walking
passar alla
eftersom du själv
bestämmer
motstånd och
intensitet. Inga
förkunskaper
krävs. Vid fint
väder tränar vi ute
på altanen!

LÖRDAG

08:30, Pilates, 50 min.

Pilates bygger på en unik kombination av rörelser som utförs i lugn takt, med syfte att stärka kroppens "kraftstation", dvs musklerna i buken, ländryggen, skinkorna och låren. Fokus ligger på korrekt teknik, andning, kroppskännedom och koncentration. Pilates är speciellt bra för dig som lätt får ryggproblem.

09:30, Muscle Mix, 55 mi

Styrkeinriktat träningspass där vi använder hantlar och skivstång. Träning för hela kroppen.

Bokning

Förboka dig alltid till alla pass.

Aktuella klasser och tillgängliga platser ser du på "Boka"-knappen i menyn.

Tänk på att avboka din plats senast 2 timmar före klass.

Morgon- och fm.träning avbokas senast 18.00 dagen innan.

Åldersgräns: 16 år.

Med reservation för ändringar.

Våra pass

1. 60 reps#Kom till ett pass där fokus ligger på många repitioner av styrkeövningar varvat med kondition. För de som vill nöta teknik och få en bra genomgång.

2. 3-2-1#3 minuter styrka, 2 minuter kondition, 1 minut magträning. En riktig genomkörare! Kräver inga förkunskaper men en stor portion vilja och lite "dj-a anamma".
3. Barre#Var beredd att svettas vid stången i en klass som förenar balett med pilates och fitness. Ett intensivt träningspass för hela kroppen. Efter klassen kommer du att förstå vad som menas med att "pumpa rumpa".
4. Barre Move#Med inspiration från balett, yoga och funktionell träning får du en genomkörare av hela kroppen på ett effektivt men ändå skonsamt sätt.
Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans - i takt till härlig musik.
5. Cardio Pilates#Förvänta dig en intensiv och utmanande pilatesklass, där vi kombinerar styrka, rörlighet och koordination. Klassen är utformad som ett cirkelpass med en mix av redskap som bollar, band och TRX för att ge dig det bästa av pilates.
6. Core Ball#Ett träningspass med stabilitetsboll för ökad bålstyrka och bättre balans. Klassen är öppen för ungdomar mellan 12-15 år.
7. Core Balance#Klassen för dig som vill bli starkare i mage, rygg, rumpa och lår och förbättra din balans, stabilitet och hållning.
En form av stationsträning där vi använder bollar, stabilitetsrullar, gummiband och lättare vikter.
8. Danza#För dig som gillar zumba och att dansa dig i form. Dans till den senaste musiken. Träning som är kul, lätt att följa och får dig att må bra.
9. Funktionell Cirkel#Funktionella övningar med boll, stabilitetsrulle, kettlebells mm. En rolig och utmanande form av stationsträning. Passar alla nivåer.
10. Garuda#Garuda är perfekt för dig som vill bli BÅDE stark och smidig. Träningen kan bäst beskrivas som en blandning av coreträning, yoga och tai chi. Flödet i träningen gör att man blir mjukare i kroppen och lederna.
11. Hatha Yoga Flow#Vår Hathayoga är en fysisk yoga, denna klass är på fortsättningsnivå. Stående och sittande positioner utförs i samklang med andningen, avslutas med liggande nedvarvning och avslappning.
12. Hatha Yoga Soft#Vår Hathayoga är en mjuk fysisk yoga i lugnt tempo som passar alla nivåer av deltagare. Stående och sittande positioner utförs i harmoni med andningen och avslutas med liggande nedvarvning och avslappning.
13. Indoor Walking#Det är roligt, det är enkelt och det är garanterat svettigt. Indoor Walking är säker träningsmetod som ger dokumenterat hög kaloriförbränning och kondition, samtidigt som du tränar mage, rygg, hållning och balans. Du går/springer på en "crosstrainer" till medryckande musik med en ledare som peppar dig att ge det lilla extra. Indoor Walking passar alla eftersom du själv bestämmer motstånd och intensitet. Vid fint väder tränar vi ute på altanen!
Inga förkunskaper krävs.
14. Lower Body Toning#Den perfekta klassen för dig som vill få plattare mage, fastare rumpa och lår.
15. Magstark#Magstark är ett pass där fokus ligger på att stärka bålen, kroppens mittparti. Träningen ger starkare rygg, mage, ben och rumpa, men också bättre hållning, smidighet och balans.
16. Morgonyoga#Att börja morgonen med yoga är en underbar start på dagen. Mjukt flödande dynamisk yoga med fokus på rörlighet, smidighet och balans. Alla nivåer och deltagare är välkomna.
17. Muscle Mix#Styrkeinriktat träningspass där vi använder hantlar och skivstång till. Träning för hela kroppen.
18. Pilates#Pilates bygger på en unik kombination av rörelser som utförs i lugn takt, med syfte att stärka kroppens "kraftstation", dvs musklerna i buken, ländryggen, skinkorna och låren. Fokus ligger på korrekt teknik, andning, kroppskännedom och koncentration.
Pilates är speciellt bra för dig som lätt får ryggproblem.
19. Push & Pull#Genomkörare för hela din överkropp. Vi tränar alla muskler i överkroppen med hjälp av skivstång, vikter och vår egen kroppsvikt. Ett effektivt och utmanande träningspass.
20. Push & Pull Express#Genomkörare för hela din överkropp. Vi tränar alla muskler i överkroppen med hjälp av skivstång, vikter och vår egen kroppsvikt. Vi jobbar i serier som är uppbyggda på fyra övningar där vi arbetar i 40 sek intervaller x 2. Effektivt och utmanande träningspass.
21. Release & Relax#Ge dig själv tid att släppa på spänningar. Vare sig du precis kört ett hårt pass eller inte har du glädje av den här klassen. Vi går igenom hela kroppen, öppnar upp, förlänger och varvar ner till

skön musik. Inga skor behövs, men ta gärna med dig en varm överdragströja.

Du är INTE för stel – välkommen!

22. Sportmassage#En form av självmassage som utförs med hjälp av rulle och boll. Med en kombination av rörelser, tryck och stretching behandlar vi muskler, bindväv, och triggerpunkter. Tekniken har de senaste åren ökat i popularitet både bland idrottare och motionärer eftersom den effektivt löser upp spänningar, ökar flexibiliteten och påskyndar återhämtningsprocessen.
Välkommen till smärtblandad förtjusning!
23. Step Up#Intensivt Step Up pass med lite klurigare kombinationer, för dig som tränat Step Up tidigare.
24. Step & Styrka#Här varvar vi step och styrka. I konditionsdelen jobbar vi med pulshöjande stegkombinationer på stepbräda. I styrkedelen utmanar vi kroppens alla muskler genom vikter och kroppens egna motstånd.
25. Tabata HIIT#Tabataintervaller är maximalintensiv intervallträning där du gör så många repetitioner du kan av samma övning under 20 sekunder och vilar i 10 sekunder. Intervallerna upprepas 8 gånger. Passet är uppbyggt på enkla cardioövningar.
26. Terapeutisk Yoga#I den terapeutiska yogan lägger vi fokus på en del av kroppen, t ex våra inre organ eller nervsystemet. Yogan förankras på ett sätt där vi rör vår kropp i balans mellan den inre upplevelsen och den yttre strukturen. Vårt mål är att skapa de bästa förutsättningar för kroppens självläkande kraft. Klassen passar både nybörjare och erfarna yogisar.
27. Total Barre#Var beredd att svettas vid stången i en klass som förenar balett med pilates och fitness. Ett intensivt träningspass för hela kroppen. Efter klassen kommer du att förstå vad som menas med att "pumpa rumpa".
28. Ungdomsklasser under midvinterschemat#I vårt Midvinterschema har vi sänkt åldersgränsen på flera öppna klasser. På följande vuxenklasser är du mellan 12-15 år välkommen att träna för 100 kr/pass. Tänk på att boka din plats i receptionen! Det året du fyller 16 år räknas du som vuxen.
29. Utefys#En utmanande form av funktionell cirkelträning där vi tränar dels med den egna kroppen som motstånd men också med redskap som kettlebell, hantlar mm. Ett roligt och varierande pass som aldrig ser likadant ut, men som garanterat ger dig en härlig utmaning! Passet körs ute. Vid dåligt väder (regn och rusk), inomhus. En sak är säker, du kommer bli trött och du kommer gå hem med ett leende på läpparna. Klassen är öppen för ungdomar 12-15 år.
30. Upper Body Challenge#Tuff och utmanande styrkeklass för hela din överkropp. Vi tränar axlar, bröst, biceps, triceps, mage och rygg med hjälp av hantlar/gummiband/kettlebells och vår egen kroppsvikt. Bra komplement till Step Up, IW och din löpträning.
31. Yoga#Vår yoga är baserad på Ashtangayogans första serie med influenser av Iyengaryogans mer terapeutiska hållning. Den har en mjuk approach, där hänsyn tas till individens förutsättningar, kroppshistoria, tankar och känslor. Varje klass avslutas med nedvarvning och avslappning.
32. Yin yoga#Yinformen är en lugn och meditativ form av yoga baserad på att hålla ett fåtal olika positioner passivt under en längre period. På så sätt stretchas bindväven runt ben, leder och organ vilket gör att såväl rörlighet som smidighet ökar, samtidigt som kroppens energikanaler påverkas. Att praktisera Yin yoga är att vända uppmärksamheten inåt och tillåta det som är, att få vara.