

KURSBESKRIVNINGAR

Boll & Balans Senior – Balans, rörlighet och stabilitet är något vi ständigt behöver för att upprätthålla en stark och smidig kropp. Att träna med en stor stabilitetsboll gör träningen både roligare och effektivare. Noga utvalda rörelser för dig över 65 år.

Klassisk balett grund vuxen – Kursen omfattar övningar vid stängen som förbättrar din smidighet, hållning, styrka och kondition. Vi kommer även att lära oss enkla danskombinationer till klassisk musik. Kursen är för nybörjare eller för dig som kanske dansat tidigare och vill repetera grunderna.

Klassisk balett forts. vuxen – För dig som gått grundkursen eller dansat tidigare.

Pilates Grund – 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. Under kursen lär du dig de grundläggande övningarna i Pilates mattprogram. Vi går igenom principerna i Pilates och korrekt andningsteknik.

Pilates Fortsättning – Vi utvecklar rörelserna från grundkursen. Något högre tempo. För dig som har gått en grundkurs eller har motsvarande erfarenhet.

Pilates Senior Grund – Denna form av pilates är speciellt utformad för dig över 65.

Styrka & Kondis Senior – Säker och rolig stationsträning för dig över 65. Fokus ligger på styrka, kondition, rörlighet och balans.

Yoga Grund – Under denna kurs lär du dig grunderna i yoga och får en inblick i yogans filosofi och historia. Vi går igenom tekniken för de grundläggande positionerna (asanas) med tonvikt på de stående ställningarna samt andningsträning (pranayama). Varje klass avslutas med nedvarvning och avslappning. Kursen är baserad på traditionell Hathayoga med inspiration från Ashtangayogas sekvenser. Du bygger successivt upp din styrka, smidighet, koordination samt din fysiska och mentala balans.

Yoga Fortsättning – Vår Yoga är baserad på Ashtangayoga med influenser av Iyengaryogans mer terapeutiska hållning. Den har en mjuk approach, där hänsyn tas till individens förutsättningar, kroppshistoria, tankar och känslor. Yogan tillåter variation och även om strukturen är densamma kan klasserna ha olika fokus som t.ex. "styrka och kraft", "rörlighet" och "höftöppnare". Vi avslutar alltid med nedvarvning, avslappning och ibland meditation.

Medicinsk Yoga Grund & Fortsättning – En mjuk och meditativ yogaform med andnings- och kroppsövningar samt meditation. Denna yogaform är anpassad för alla oavsett ålder och fysiska förutsättningar. Förutom att minska och förebygga medicinska problem upplever de flesta deltagarna en större medvetenhet, stabilitet, lugn och harmoni. Yoga skapar flexibilitet, uthållighet, påverkar matsmältningen, hormonbalansen, stärker nervsystemet, balanserar vänster & höger hjärnhalva och förbättrar sömnen - bara för att nämna några.

Andning, Meditation och 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. Då vi håller positionerna 2-5 minuter, finns tid för reflektion, eftertanke och avslappning.

Yoga och Avslappning – Passar alla som vill gå ner i varv. Mjuka yogarörelser, som utförs sittande eller liggande, för att öka rörligheten i axlar, skuldror, rygg och bäcken samt andningsövningar och avslappning.

Yoga och Avslappning Senior – Beskrivning se ovan.

CIRKELGYM - ÖPPETTIDER fr o m 180115

Måndag	08.00–20.00	Fredag	07.00–18.00*
Tisdag	08.00–20.00	Lördag	08.00–12.00
Onsdag	11.00–21.00	Söndag	10.00–13.00 + 15.00–18.00
Torsdag	08.00–20.00		* På fredagar stängs dörrarna kl 17.00

PÅ GÅNG!

7 januari Inspirationsdag/gratis prova-på-träning
25 mars Workshop med Ulrica Norberg

KURSSTART VECKA 2 & 3

Läs mer om våra kurser på sansochbalans.se

scratch.se 1712

Program Vinter & vår 2018

ÖPPNA KLASSER • KURSER • CIRKELGYM



Vägen till hälsa och välbefinnande börjar här!

sans & BALANS

Apelvägen 1, 263 62 Viken, 042-23 69 79
sansochbalans.se



SCHEMA ÖPPNA KLASSER & KURSER VINTER & VÅR 2018 (fr om 15 jan)

Måndag/Gym 8-20	Tisdag/Gym 8-20	Onsdag/Gym 11-21	Torsdag/Gym 8-20	Fredag/Gym 7-18	Lördag/Gym 8-12	Sön/Gym 10-13+15-18
08.30 Morgon Yoga 60 min	08.30 Funktionell Cirkel 50 min	-	08.30 Barre Move 50 min	07.00 Morgon Yoga 60 min	08.30 Pilates Forts Kurs 55 min	-
10.00 Pilates Forts Kurs 55 min.	-	-	-	08.30 Funktionell Cirkel 50 min	08.40 Come as you are... 8v Kurs 45 min	-
11.00 Pilates Grund Kurs 55 min.	10.00 Mamma-Baby 8v Kurs 45 min	11.00 Styrka & Kondis Senior Kurs 50 min	10.00 Mamma-Baby 8v Kurs 45 min	09.30 Pilates Senior Grund Kurs 55 min	09.30 Klassisk Balett Grund Kurs 70 min	10.00 Funktionell Cirkel 60 min
16.00 Boll & Balans Senior Kurs 45 min	16.30 Yoga & Avslappn Senior Kurs 60 min	16.45 Ungdomsyoga 11-16 år Kurs 60 min	-	-	09.40 Muscle Mix 55 min	11.10 Garuda 60 min *
17.45 Step Up 45 min	16.30 Yoga & Avslappn Kurs 60 min	17.30 3-2-1 50 min	17.15 Core Balance 50 min *	-	10.45 Lower Body Toning 45 min *	15.00 Yoga Grund Kurs 90 min
17.45 Magstark 45 min *	17.15 Lower Body Toning 45 min *	18.00 Medicinsk Yoga Grund Kurs 60 min	17.45 Yoga Forts 75 min	17.15 Indoor Walking 45 min	10.45 Klassisk Balett Forts. Kurs 75 min	16.45 Andning, Meditation & YinYoga Kurs 75 min
18.40 Upper Body Challenge 45 min	17.50 Pilates Forts Kurs 55 min	18.30 Step & Styrka 60 min	18.15 Tabata HIIT 45 min	-	-	-
18.40 Total Barre 50 min	18.10 60-reps 50 min	19.15 Medicinsk Yoga Forts Kurs 60 min	19.10 Pilates Grund Kurs 55 min	-	BOKNING Förboka dig alltid till alla pass. Tänk på att avboka din plats 2 timmar före klass. Morgon- & förmiddagsträning avbokas senast kl 18 dagen innan. <i>Med reservation för ändringar.</i>	
-	19.00 Yoga Forts 90 min	-	-	-		
19.40 Come as you are... 8v Kurs 45 min	19.10 Indoor Walking 45 min	19.40 Come as you are... 8v Kurs 45 min	-	-		

■ Öppen klass
 ■ Kurs
 ■ Seniorskurs
 ■ Ungdomskurs
 ■ 8-veckorskurs
 * från 12 år

PASSBESKRIVNINGAR

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"

60-REPS – Ett helt nytt styrkepass med hög intensitet rakt igenom. När vi är klara har vi jobbat 60 repetitioner/övning och däremellan höjt pulsen. En klass som förbättrar både din styrka och syreupptagningsförmåga.

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 på ett lättamt och tillåtande sätt.

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

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

GARUDA – En blandning av yoga, pilates och dans. Med fokus på flöde och variation lär du dig grundläggande Garudateknik för ökad styrka, flexibilitet och kroppsmotvetenhet.

INDOOR WALKING – Det är roligt, det är enkelt och det är garanterat svettigt. IWV är en säker träningsmetod som ger dokumenterat hög kaloriförbränning och kondition, samtidigt som du tränar mage, rygg, hållning och balans. IWV passar alla eftersom du själv bestämmer motstånd och intensitet.

LOWER BODY TONING – Den perfekta klassen för dig som vill få plattare mage, fastare rumpa och lär.

MAGSTARK – Magstark är ett pass där fokus ligger på att stärka bälen, kroppens mittparti. Träningen ger starkare rygg, mage, ben och rumpa, men också bättre hållning.

MORGONYOGA – Att börja morgonen med yoga är en underbar start på dagen. Mjukt flödande dynamisk yoga med fokus på rörlighet, smidighet och balans

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

STEP & STYRKA – Här varvar vi step och styrka. I konditionsdelen jobbar vi med enkla, pulshöjande stegkombinationer på stepbräda. I styrkedelen utmanar vi kroppens alla muskler med vikter, gummiband och den egna kroppsvikten.

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

TABATA HIIT – Tabata är maximalintensiv intervallträning där du gör så många repetitioner du kan av samma övning under 20 sek och vilar i 10 sek. Intervallerna upprepas 8 gånger. Passet är uppbyggt på enkla cardioövningar.

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".

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, skivstång och vår egen kroppsvikt. Bra komplement till Step Up, IWV och din löpträning.

8VECKORS KURSER

"COME AS YOU ARE, LEAVE AS A STAR"

Investera 8 veckor i ett starkare, aktivare och friskare LIV! Kursen är för dig som vill komma igång med regelbunden träning, må bättre och hitta ett hållbart träningsupplägg. Träning 3 ggr/v. Start 14/1.

MAMMA-BABY

Konditions- och styrketräning anpassad för dig som är nybliven mamma. Vi lägger stor vikt vid styrka och stabilitet för hela bälen, dvs coreövningar. Din baby har du med dig på en filt eller i babysitsen. Kursen passar bäst innan din baby börjar krypa och vi ser helst att du fått klartecken från din bammorska innan du börjar. Kursen körs 16 gånger, 2 gånger i veckan. Start 16/1.

SENIORTRÄNING

Vi har skraddarsydd träning för dig över 65 år. Våra seniorskurser och klippkort i cirkelgymmet är rabatterade.

UNGDOMSTRÄNING

YOGA UNGDOMAR

För ungdomar mellan 11-16 år. I dagens uppskrivade tempo kan det vara skönt att bara få vara här och nu. På ungdomsyoga tränar vi koncentration, balans, styrka och rörlighet. Varje pass avslutas med skön avslappning. Du behöver inte ha tränat yoga tidigare. 7 gånger med start 17/1.

Öppna klasser - Tänk på att boka plats i receptionen! Det året du fyller 16 år räknas du som vuxen. På vuxenklasser markerade med * är du mellan 12-15 år välkommen att träna för 100 kr/pass.

Info om öppettider gym + kursbeskrivningar

