

Gruppträningsschema Hösten 2023

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-19.00	09.00-15.00	12.00-17.00

12.00 Gymping 45
Malin N

12.00 Gympa 55
Yamila C

11.30 Core m rörlighet 55
Gun J

17:30 Muskel & Core 55
Moonika S

17.30 Pilates
Birgitta C

18.35 Mindfulness 30
Moonika S



Land **Bassäng** **Självträning** **Självträning intensiv** = Träning som innehåller högre tempo, vattenstänk m.m. förekomma.

Obs! vi Stänger entrédörr och reception 1 h innan stängning. Kvällar och helger har vi begränsad bemanning. du öppnar då entrédörren med ditt passerkort.

Grev turegatan 34, 114 38 Stockholm, Telefon 08-505 797 00

Passbeskrivning

Djupvatten - Effektiv träning på djupt vatten för kondition, styrka, bålstabilitet och balans.

Vatten - Vattenträning med varierade övningar och härlig musik.

Vattencirkel - Stationsträning i vatten.

Core

En träningsform med fokus på bålen. Vi tränar med hjälp av vår kroppsvikt och ibland bollar/vikter.

Core med boll

Med bollen som redskap tränar vi vår bålmskulatur samt utmanar balansen.

Core med rörlighet

En klass som kombinerar effektiv träning av bålmskulaturen och utmanar rörligheten.

Gympa

Innehåller konditionshöjande moment som varvas med styrkefrämjande övningar för hela kroppen. Vikter/hantlar används i vissa moment.

Gymping

Ett pass där vi jobbar med musiken som redskap i ett härligt och energifullt träningspass.

Mediyoga

MediYoga är en terapeutisk yogaform skapad av Göran Boll som knyter samman mångtusenårig yogisk erfarenhet med modern medicinsk kunskap.

MediYoga innefattar enkla rörelser och ställningar, medveten yogisk andning, olika koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation.

Muskel

Ett styrkepass för hela kroppen där vi jobbar med bland annat vikter för att utmana kroppen.

Mindfulness

Fokus i denna klass ligger på andningen och vara här och nu, känna in kroppens tillstånd tillsammans med sköna rörelser i långsamt tempo.

Pilates

Ett träningspass där vi jobbar med stabilitet och styrka för hela kroppen med fokus på bålen.

Puls och Styrka

En klass där kondition och styrka varvas genom att aktivera stora muskelgrupper.

Med hjälp av hantlar och egna kroppsvikten tränas armar, ben, mage och rygg för att sedan avslutas med en skön stretch på mattan.



Obs! vi Stänger entrédörr och reception 1 h innan stängning. Kvällar och helger har vi begränsad bemanning. du öppnar då entrédörren med ditt passerkort.

Grev turegatan 34, 114 38 Stockholm, Telefon 08-505 797 00