

# Vårens träningspass med början 9/1 - 2012

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Lördag	Söndag
Seniorgymna 09:00-10:00 SAN/EH		Senior -Balans/Styrka 10:00-11:00 EH/SAN	Cirkelträning Senior 09:00-10:00 **		
			Pilates för gravida och nyblivna mammor* 10-11 SA		
	Mage/rumpa/lår 11:30-12:15 CA/SAN		Zumba 11:30-12:15 LP		
Styrkegymna 17:15-18:10 SAN	Box 17:15-18:10 CA	Mage/rumpa/lår 17:15-18:10 ML/LP	Temagymna -först ut 80-tal! 17:15-18:10 EH/LP		Zumba/Gymna 17:00-18:00 ***
Cirkelträning 18:00-19:00 **			Box 18:15-19:10 CA		
Danza 18:15-19:10 MAB	Pilates* 18:15-19:10 SA	Zumba 18:15-19:10 LP	Cirkelträning 18:30-19:30 **		
Vinyasayoga – Lätt 19:15-20:10 EH/MS	Step-up 19:15-20:10 ML	Tortuna GK* 19:15-20:10 ML	Vinyasayoga 19:15-20:10 EH/MS		

CA = Camilla Andersson  
EH = Elisabet Hallonsten  
LP = Linda Palm  
SH = Sara Håkansson  
SA = Sara Afzelius

SAN = Susanne Norbäck Andersson  
ML = Maria Larsson  
MAB = Maria Andersson Bahri  
MS = Marlene Sturesdotter

\* Stängd grupp  
\*\* Varierande instruktör  
\*\*\*Varannan vecka

Nu släpper vi fler platser till  
**Pilates-klassen. Kom och  
prova på under vecka 3 och  
4! Sen stänger vi klassen.**

## PASSFÖRKLARINGAR

### Box pass

En träningsform med fart och fläkt som passar alla och inga förkunskaper krävs!  
Vi tränar två och två med varandra med mitsar och handskar. Under passet varvas styrka och kondition med hjälp av kombinationer innehållande slag, sparkar och knän. (obs! ej svårt att lära sig). Vid ojämnt antal så jobbar man med vår instruktör så du behöver inte ha någon partner med jämt. Varför boxpass? Det är roligt, stimulerande, utvecklande och effektiv träningsform för hela kroppen där du bygger upp din kondition, styrka, balans, smidighet och koordination.

### Cirkelträning

Funktionell och säker styrketräning för alla!  
Med cirkelträning så får du en komplett träning på ett roligt och effektivt sätt i vårt fräscha gym. Under passet så tränar vi 40 sek i varje maskin och lägger sedan in 20 sek "aktiv vila" som består av enkla aktiviteter som höjer pulsen. Detta upprepas 3 varv där första varet räkas som uppvärmning, efteråt så stretchar vi igenom hela kroppen gemensamt i ca 15 min.  
Tränar man bara styrka? Med den aktiva vilan så måste kroppen tillföra mer syre till kroppen, vilket betyder att träningen även påverkar fettförbränningen och konditionen.

### Mage/rumpa/lår

Här fokuserar vi på kroppen kärna och på de delar som vi kanske mest vill träna?! Vi använder oss av redskap som boll, handlar m.m.

### Danza

Ett roligt och svettigt danspass med inspiration av flera dansstilar, alla kan vara med – dansa framförallt med glädje!

### Seniorgymna

Mjukgörande och stärkande rörelseträning speciellt anpassad för dig som är över 60. Här arbetar vi på att stärka oss och bibehålla våra muskler så att vi kan fortsätta böja oss till golvet, vi kan lyfta våra armar och hålla vår balans stadig.

### Gymna

Nu kör vi härligt gympass till peppande musik. Du får både träna din kondition och styrka samtidigt som du har otroligt roligt! Temagymnan är mer konditionsinriktad och Styrkegymnan är mer fokuserad på funktionell styrka men fortfarande med härlig musik!

### Vinyasayoga

Vinyasayogan kommer från Hathayogan men innehåller mer flöden. Det är en fysisk form av yoga där man tränar styrka, balans, rörlighet och smidighet i kombination med en koncentrerad andning. Kropp och själ harmoniseras!

### Step-up

Vi använder brädor och bra musik för att på ett roligt sätt träna kondition och koordination!

### Zumba

Latinoinspirerat danspass. Svettigt, effektivt och enormt roligt!

### Pilates för gravida och nyblivna mammor

Ett pass anpassat för dig som är gravid eller precis fått barn. Självklart är bebisar välkomna!