



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>09:00-09:55 Utomhuspass/Stavar Med Mianna *Endast 17 Dec & 7 Jan</p>		<p>9:00-09:45 Basstyrka i gymmet Med Josefine</p>		<p>06:45-07:30 Utomhuspass i Mälarlunden Med Mianna *Endast 21 Dec & 11 Jan</p>	<p>09:00-11:00 Sufferfest Med Anders</p>	
<p>10:00-10:55 Basstyrka i gymmet Med Mianna *Endast 17 Dec & 7 Jan</p>		<p>10:00-10:45 Hathayoga Med Barbro</p>		<p>09:30-10:30 Pilates Med Tova i Stretchrum</p>		
		<p>10:45-11:30 Hathayoga Med Barbro</p>				
<p>12:00-12:45 Bootcamp inomhus Med Josefine I Buren</p>	<p>12:00-12:45 BODYBALANCE™ Med Tova i Stretchrum</p>	<p>12:00-12:45 Styrka och Cardio Med Karro i Buren</p>				<p>16:30 - 17:15 Tabata Med Jenny I Buren</p>
<p>17:30-18:25 ZUMBA Med Stephanie</p>			<p>17:15 - 18:00 Tabata Med Jenny I Buren</p>			<p>17:20 - 18:00 Spinning Med Jenny</p>
<p>18:30-19:15 Spinning Med Rosie *Ej 17 Dec</p>	<p>18:00-18:55 Spinning Med Lisa *Ej 18 Dec</p>	<p>18:00-18:55 Bootcamp inomhus Med Josefine I Buren</p>				
	<p>19:00-19:30 CXWORX™ Med Susanna i Stretchrum</p>	<p>19:00 - 19:55 Spinning Med Desse</p>				
<p>19:30 - 20:30 Styrka och Cardio Med Karro i Buren</p>		<p>20:00-21:00 X-FIT Med Chricke i Buren</p>				



Spinning – Konditionsträning på cykel. Instruktören peppar och vägleder er genom passet med lämplig belastning och tempo.

Sufferfest – En spinningklass utöver det vanliga. Cykla tillsammans med världseliten via en projektor med en inspelad cykefilm. Klassen är mellan 60-120 minuter lång och leds utav Strängnäs Cykelklubb.

ZUMBA - Dansbaserad gruppträning till huvudsakligen latinamerikansk musik och världsmusik, med inslag av latinsk pop och internationella radiohitlåtar. Träningformen involverar dans och aerobiska övningar

Utomhuspass/Stavar - Ett pass som kommer att hållas utomhus. Promenad för konditionens skull som kommer att varvas med lite styrkeövningar längs vägen. Ett pass som fungerar för alla men som främst riktar sig till seniorer. Häng med ut och få lite frisk luft!

Hathayoga – Ett pass som skapar balans i kroppens olika energisystem för att uppnå bättre hälsa. Klassen utförs efter egna förutsättningar och förmåga. Fokus ligger på andning, avslappning, långsamma rörelser och ibland statiska övningar.

Hathayogan är under julschemat nedkortad och uppdelad i två pass med samma innehåll så att alla ska ha möjlighet att kunna vara med.

BODYBALANCE™ – LES MILLS BODYBALANCE™ är en varsam blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig centrerad och lugn. Fokus ligger på andningen samtidigt som du tränar styrka, balans och rörlighet till mjuk musik. Kombinationen av teknik och rörelse ger dig ett fysiskt träningspass, inre balans och harmoni

Pilates - Pilates är ett träningspass som kombinerar styrka, rörlighet och stabilitet. Fokus på corestyrka med hjälp av andningen. Utöver detta kommer vi jobba med småmuskler och kontroll av vår kropp.

CXWORX® - LES MILLS effektiva pass på 30 minuter med fokus på bålmskulaturen. Ett skadeförebyggande pass där du tränar funktionell styrka som stärker hela din kropp.

Bootcamp Inomhus - Dessa pass varierar innehåll och baseras ibland mer på styrka och ibland mer på flås och högre intensitet. Detta är perfekt helkroppsträning där vi hela tiden utmanar oss själva med nya övningar och rörelser. Kroppsviktsövningar varvas med vikter, styrka kombineras med flås. Perfekt träning för att se resultat för hela kroppen!

Bas styrka i gymmet – Styrketräning anpassat för seniorer, en klass med redskap där vikterna är anpassade efter individuell styrka och förmåga. Här tränas styrka, balans och koordination.

Denna klass kommer under julmånaden att hållas i gymmet och vi kommer använda oss mycket av maskinerna.

Vi har en personlig tränare med under dessa pass som hjälper till och instruerar. En perfekt möjlighet för dig som vill komma igång med styrketräning i gymmet men inte riktigt vet hur du ska göra. Även bra för dig som redan är igång i gymmet då du här kan få extra coaching och tips!

Tabata – Ett högintensivt pass bestående av både styrka och kondition. Ett pass där du snabbt märker förbättring i styrka, stabilitet, uthållighet och kondition. Varje tabataövning är 4 min och uppdelad i 20 sek. träning, 10 sek. vila.

X-FIT – Ett effektivt, varierande och högintensivt pass med fokus på funktionella rörelser som ökar din spänst, styrka, snabbhet, uthållighet, smidighet och explosivitet.

Styrka och Cardio - Ett intensivt pass där vi blandas styrkeövningar och konditionsövningar. Stänger, vikter och kroppsviktsövningar varieras med pulshöjande övningar för konditionen och ger en effektiv träning för hela kroppen.

Utomhuspass - Gruppträning som kommer att hållas utomhus i Mälarlunden. Konditionsövningar kommer att varvas med övningar i utomhusgymmet.