



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06:30 - 07:15 Spinning 45 Med Lisa			06:45-07:30 Core Intensiv Med Mianna		
09:00-09:55 Bålstyrka med Mianna		09:00-09:45 Basstyrka Med Josefine			09:00-11:00 Sufferfest Med Anders *Slut: 31/3	
10:00-10:55 Bålstyrka Med Mianna		10:00- 11:20 Hathayoga Med Barbro		09:30 - 10:30 Basstyrka Med Mianna	09:50 - 10:20 Bodystep Med Susanna *Endast ojämn veckor	
	12:00-12:30 Spinning 30 Med Nina				10:20 - 10:50 CXWORX™ Med Susanna *Endast ojämn veckor	
12:00-12:45 Bootcamp inomhus Med Josefine	12:30 - 13:00 Core Intensiv Med Josefine	12:00-12:45 Styrka och Cardio Med Karro		12:00-12:45 Bodypump Med Anna		
					11:00-11:45 4-5 år 11:45-12:30 8-12 år Med Lisa/Emma Startdatum: 23 Mars	16:30 - 17:15 Tabata Med Jenny
17:30-18:25 ZUMBA Med Stephanie	17:15 - 17:45 Bootcamp inomhus 30 Med Josefine	17:15 - 18:00 Tabata Med Jenny	18:20 - 18:50 Core Intensiv Med Desse	17:00-17:30 GRIT™ Strength Med Cornelia		17:20 - 17:50 Spinning 30 Med Jenny
17:30 - 18: 15 Spinning 45 Med Rosie	17:50 - 18:20 CXWORX™ Med Susanna	18:00 - 18:55 Spinning 55 Med Cornelia	19:00-19:55 Spinning 55 Med Desse			
18:30-19:25 Bodypump Med Helen	18:20- 19:20 Bodystep Med Susanna	19:00-19:55 Bodypump Med Åsa	19:00-19:55 Step Up Med Anna			
19:35 - 20:05 GRIT™ Strength Med Helen	19:30 - 20:45 Yoga Med Tina		20:00-21:00 X-FIT Med Chricke			



Spinning – Konditionsträning på cykel.

Instruktören peppar och vägleder er genom passet med lämplig belastning och tempo. Här har vi också pulssystem till hjälp för att se vilken nivå vi är på idag och för att kunna pusha oss vidare till nästa nivå!

Sufferfest – En spinningklass utöver det vanliga. Cykla tillsammans med världseliten via en projektor med en inspelad cykelfilm. 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. Träningsformen involverar dans och aerobiska övningar.

BODYSTEP™ - LES MILLS BODYSTEP™ är en modern och atletisk version av step up. Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan tillsammans med styrkeövningar passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

Step Up – Ett egen-koreograferat konditionspass med stegkombinationer på bräda. Ett pass där du får öva på din kondition och koordination.

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.

Yoga – En behaglig träningsstund där vi laddar kroppen med energi och vitalitet. Ökar cirkulationen och rörlighet, stärker och sträcker musklerna. Jobbar med ett naturligt flöde i rörelse och andetag.

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.

Basstyrka – Styrketräning anpassat för seniorer, en klass med redskap där vikterna är anpassade efter individuell styrka och förmåga. Här tränas styrka, balans och koordination. **Sista onsdagen varje månad hålls detta pass ute i gymmet.**

Bålstyrka – Helhetsträning där vi blandar rörlighet, stabilitet, stretch och balans med styrka och lite kondition, hela tiden med bålen i fokus. Ett pass där hela kroppen får arbeta, från topp till tå.

Core Intensiv - En liknande klass som Bålstyrka, bålstabilitet är i fokus men här har vi har försvårat styrkeövningarna en nivå.

BODYPUMP™ - LES MILLS BODYPUMP™ är styrketräning som ger dig en utmaning. Klassen är perfekt för att träna igenom hela kroppen på en timme. Att BODYPUMP™ är enkelt gör det lätt att komma igång och effektiviteten gör att du snabbt märker resultat.

CXWORX® - LES MILLS effektiva pass på 30 minuter med fokus på bålmuskulaturen. 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!

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.

GRIT™ Strength – En LES MILLS-klass, designat för att bygga upp din muskelstyrka. Här använder du skivstång och viktplattor. Musik och rörelser ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet. Prestera fortare på en högre nivå.

Styrka och Cardio - Ett högintensivt pass med fokus på uthållighet och styrka. Stänger, vikter och kroppsviktsövningar varierar med pulshöjande övningar för konditionen. Styrka och Cardio påminner om LesMills GRIT men här koreograferar instruktören själv passet.

Born to Move - LES MILLS barnklass. Här är rörelserna anpassade till åldergruppens nivå och blandas med lek och skratt. Upplägget anpassas alltid efter gruppen för att behålla barnens motivation, fokus och intresse.

Ålderskategorier: 4-5 och 8-12 år.

Anmälan till terminen sker i receptionen.