

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06:30 - 07:15 <b>Spinning 45</b> Med Lisa					
09:30 - 10:30 <b>Utomhusträning Seniorer i Mälarlunden</b> Med Mianna		10:00- 10:45 <b>QiBalanZe (seniorer) Utomhusträning i Mälarlunden</b> Med Helena	09:30 - 10:30 <b>Utomhusträning Seniorer i Mälarlunden</b> Med Marie		09:00 - 11:00 <b>Sufferfest</b> Med Anders *Slut 28 Mars	
12:00 - 12:45 <b>X-IT</b> Med Nina	12:00 - 12:45 <b>Core Intensiv</b> Med Mianna	12:00 - 12:45 <b>Styrka/GRIT™ Strength</b> Med Karro *Jämna veckor GRIT™ Strength	12:00 - 12:30 <b>Spinning - SPRINT 8</b> Med Nina	12:00 - 12:45 <b>Yoga</b> Med Helena	<b>Born to Move</b> 11:00-11:45 4-5 år 11:45-12:30 8-12 år Med Emma & Amanda *Start 8 Februari	
		13:15- 14:30 <b>QiBalanZe (Seniorer)</b> Med Helena	12:30 - 13:00 <b>Core Intensiv</b> Med Nina			
						16:30 - 17:15 <b>Tabata</b> Med Anna
17:30 - 18:25 <b>Spinning 55</b> Med Desse		17:45 - 19:00 <b>Spinning 75</b> Med Christer	18:00 - 18:55 <b>Sh'Bam®</b> Med Beatrice	17:15 - 18:00 <b>X-IT</b> Med Karro/Chricke/ Anna/Nina		
18:30 - 19:25 <b>Bodypump™</b> Med Helen	18:30 - 19:25 <b>Spinning 55</b> Med Anders S.	19:00 - 19:55 <b>Bodypump™</b> Med Åsa				
19:40 - 20:10 <b>GRIT™ Strength</b> Med Helen	19:30 - 20:45 <b>Yoga</b> Med Tina	20:00 - 21:00 <b>Funktionell Styrketräning</b> 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!

**SPRINT 8** - Högintensiv träning på cykel. 8 intervaller, 30 sekunder per intervall. 90 sekunder vila emellan för att du sedan ska kunna ta ut dig maximalt i intervallerna. Detta är ett forskningsbaserat upplägg som bevisat ger bättre kondition, starkare hjärta, synligare muskler och minskad fettprocent! Häng med och kör!

**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.

**Sh´Bam®** - Med enkla men heta danssteg, är LES MILLS SH´BAM det perfekta sättet att forma kroppen och låta din inre stjärna lysa! Populära hits blandat med oldscool dängor vi alla känner igen är SH`BAM ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Varje klass är levande, unik och rolig! Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## QiBalanZe – Gruppträning endast för seniorer.

Lugn och enkel träning baserad på Qigong och Yoga med fokus på andning, kroppskänedom, rörlighet, styrka och avslappning. Du tränar helt efter egen förmåga och förutsättning. Unna dig själv egen tid med skön träning och harmoni för både kropp och själ.

**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.

**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.

## Utomhusträning i Mälarlunden (Basstyrka) – Gruppträning endast för seniorer.

Passet kommer att hållas utomhus i Mälarlunden och riktas in på styrka och kondition anpassat för seniorer.

Träningen är anpassad att kunna göra efter individuell styrka och förmåga och vi utmanar styrka, balans och koordination.

**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.

**X-IT** – Ett effektivt, varierande och högintensivt pass med fokus på funktionella rörelser som ökar din spänst, styrka, snabbhet, uthållighet, smidighet och explosivitet. Vi använder oss både av redskap och kroppsvikt i Crossfit-inspirerade träningsupplägg så som WOD, AMRAP och Tabatas. Passet är anpassat för alla, här kan alla oavsett tidigare träningsbakgrund vara med och utmana och testa sina gränser. **X-IT är ett pass som kan komma att hållas utomhus. Håll koll på hemsidan som uppdateras om passet hålls utomhus.**

**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 varieras med pulshöjande övningar för konditionen. Styrka och Cardio påminner om LesMills GRIT men här koreograferar instruktören själv passet.

**Funktionell Styrketräning** - Träning som fokuserar på att ge bland annat ökad styrka, stabilitet, rörlighet och koordination. Du tränar din styrka genom naturliga rörelser som aktiverar flera muskelgrupper samtidigt. Det sker ofta med kroppsövningar eller övningar som utförs med fria vikter. Stort fokus på teknik och utförande vilket gör passet lämpad för alla som vill utmana och utvecklas i sin träning.

**Born to Move™** - LES MILLS barn- & ungdomsklass. Här är musik och rörelser anpassad till åldersgruppen och blandas av dans, lek och skratt för att på så sätt bygga upp barnens färdigheter och självförtroende. Upplägget anpassas efter gruppen för att behålla motivation, fokus och intresse.

Klasserna delas upp i två olika ålderskategorier,

Anmälan till terminen sker i receptionen efter första träningstillfället.