

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	06:30 - 07:15 Spinning 45 Med Lisa					
09:30 - 10:30 Utomhusträning Seniorer i Mälarlunden Med Mianna		10:00- 10:45 QiBalanZe (Seniorer) Utomhusträning i Mälarlunden Med Helena	09:30 - 10:30 Utomhusträning Seniorer i Mälarlunden Med Marie	10:00 - 11:00 Stavgång/Promenad (Seniorer) START 17/4! Utomhusspass BalanZe Med Janne	09:00 - 11:00 Sufferfest Med Anders *Slut 28 Mars	
12:00 - 12:45 X-IT Utomhusträning i Mälarlunden Med Nina	12:00 - 12:45 Core Intensiv Utomhusträning i Mälarlunden Med Mianna	12:00 - 12:45 Styrka & Cardio Utomhusspass BalanZe Med Karro	12:00 - 12:30 Spinning - SPRINT 8 Med Nina	12:00 - 12:45 Yoga Med Helena	Born to Move 11:00-11:45 4-5 år 11:45-12:30 8-12 år Med Emma & Amanda *Start 8 Februari	
			12:30 - 13:00 Core Intensiv Med Nina			
						16:30 - 17:15 Tabata Med Anna
17:30 - 18:25 Spinning 55 Med Desse		17:45 - 19:00 Spinning 75 Med Christer	18:00 - 18:55 Sh'Bam ® Med Beatrice	17:15 - 18:00 X-IT Utomhusträning i Mälarlunden Med Karro/Chricke/ Anna/Nina		
18:30 - 19:25 Bodypump™ Med Helen	18:30 - 19:25 Spinning 55 Med Anders S.	19:00 - 19:55 Bodypump™ Med Åsa				
19:40 - 20:10 GRIT™ Strength Med Helen	19:30 - 20:45 Yoga Med Tina	20:00 - 21:00 Funktionell Styrketräning 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 oldschool dängor vi alla känner igen är SH`BAM ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Varje klass är levande, unik och roligt! Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat. Passar både nybörjare och vana deltagare.

Stavgång/Promenad - Seniorpass. Ett pass som kommer att hållas utomhus och riktar sig till seniorer.

Vi samlas vid BalanZe och därefter tar vi en promenad tillsammans i ett något högre tempo för att utmana konditionen. Längs vägen kan vi även komma att varva kondition med styrkeövningar. Ta med gångstavarna, eller gå utan stavar, och häng med oss ut på rask promenad!

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.

Styrka & Cardio hålls under våren 2020 som utomhuspass, vi samlas då vid BalanZe och tar

oss sedan vidare tillsammans för träning utomhus.

Redskap anpassas då efter väder och förutsättningar, vi jobbar mycket med kroppsviktsövningar samt kondition.


Passets fokus är dock detsamma som inomhus-passet: högintensiv träning som utmanar vår


kondition och styrka!

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.

 = Kondition

 = Rörlighet, kroppsmedvetenhet

 = Styrka

 = För barn

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.

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

X-IT Utomhusträning – 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 under våren 2020 främst hålls utomhus. Vid utomhuspass så träffas vi

i Mälarlunden.

Passet har då samma fokus som inomhusträningen men redskap kan komma att varieras och anpassas efter väder och förutsättningar. Men var beredd på ett intensivt och roligt pass som utmanar spänst, styrka, kondition, uthållighet, smidighet och explosivitet!

GRITTM 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.

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.

QiBalanZe – **Gruppträning endast för seniorer. Passet hålls utomhus i Mälarlunden.**

Lugn och enkel träning baserad på Qigong och Yoga med fokus på andning, kroppskännedom, 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.