

Passbeskrivning Kreta

Aqua – Vattengymna, medelintensivt till härlig musik. I utomhuspoolen är djupet endast 1.10 m och i SPA poolen 1.40.

Aqua Attack – Fartfyllt aquapass med inspiration från kampsport. Lite tuffare!

Aqua fys – Ett fyspass som utförs i vattnet! Simning, benkicker och andra utmaningar upplagt i cirkel och crossfitformat. Passar olika svårighetsgrad eftersom du själv väljer ditt vattenmotstånd.

Aqua Tabata – Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

BMR – Styrka för bröst, mage och rygg där vi använder egna kroppen och gummiband.

Body Combat Les Mills – Kampsportsinspirerat pass koreograferat med slag och sparkar till medryckande musik. Ett riktigt coolt pass!

Body Pump Les Mills – Styrkepass med hjälp av skivstång tränar igenom en muskelgrupp per låt.

Body Step Les Mills – En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan tillsammans med styrkeövningar passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

Box – Slag och sparkar som med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något.

Core – Vi stärker kroppens kärna, de viktiga mage- och ryggmusklerna.

CX Works Les Mills – Core styrka som även involverar övriga delar av kroppen. Vi använder oss av gummiband och vår egen kroppsvikt.

Endurance – Löpning i området som vi varvar med styrkeövningar. Passet avslutas inne på hotellets hinderbana.

Finalpass – En kravlös avslutning med gemensamma gruppaktiviteter. En nivå där alla kan vara med och ingen vikt vid att vara vältränad.

Fotworkshop – En klass fylld av ”bra att ha övningar”. Effektiva övningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kroppskontroll. Vi kommer huvudsakligen att fokusera på fotens funktion för att öka rörligheten i fotleden och aktivera stortån, vilket minskar risken för skador.

Freepower – Ett intensivt och rofyllt pass på samma gång. Prova på influenser från yoga, dans och kampsport – allt i en härlig mix. Vi både börjar och avslutar med meditation.

Funktionell Cirkel – Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används som kettlebells, boxar, battleropes mm.

Funktionell styrka – Energifullt pass med funktionella övningar koreograferat till musik. Vi använder oss huvudsakligen av gummiband och viktplattor som redskap med fantasifulla övningar och går igenom hela kroppen. Både styrka och kondition.

Fystester – Testa din form med både styrka och kondition. Olika tester som du sen kan följa upp och göra hemma på egen hand.

Jogging – Skön joggingtur i eget tempo för att väcka kroppen för en ny dag.

Kvällsövertaskning – Du får se vad vi hittar på =)

Löpskola – Löpteknik och löpstyrka för ett mer effektivt löpsteg.

Löpning, intervaller – Ett löppass som utförs med intervaller i olika längd. Vi håller till på en bana, så du själv väljer tempot i dina intervaller. Perfekt inspiration till kommande löppass.

Maq – Muscle Action Quality är en träningsmodell för att systematiskt och effektivt utveckla rörlighet, kontroll, balans och styrka. Vi använder oss utav en pinne som redskap förutom den egna kroppen och ledordet är rörelsekvalitet.

Massage workshop – Lär dig att massera för hemmabruk. Vi fokuserar på rygg och vader. Medtag handduk och för kvinnor gärna en bikiniöverdel som är enkel att öppna för ryggen.

Morning Cardio – Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefyllt musik.

MRL – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

Organic Body work – Fundamentala rörelser i en flödande upplevelse. Effektiv och spännande träning av styrka, balans, flexibilitet och toning av kropp och hållning. Tempot är lugnt och närvaron är hög.

Promenad – Gemensam promenad upp i de vackra olivlundarna.

Sh´bam Les Mills – Enkla men heta danssteg som får din inre stjärna att lysa. Populära hits blandat med old school dängor gör detta till ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Passar dig som gillar dans och har glimten i ögat!

Skadeförebyggande träning – Pass framtaget av sjukgymnast för att fokusera på de små musklerna i kroppen som behöver stärkas upp, så inte de stora tar överhand. Vi tar stor hjälp från minibands.

Step – Medelintensivt steppass med enkla kombinationer som sätts samman till en koreografi.

Stretch – Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Passet avslutas med avslappning.

Styrke workshop – Lär dig tekniken till de stora övningarna inom styrkelyft: Bänkprens, knäböj och marklyft. Fokus på tekniken och prova att utmana dig själv genom att lyfta tungt.

Tabata – Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

TRX – Styrkepass som kräver mycket kroppskontroll när vi tränar igenom hela kroppen med hjälp av remmar hängandes från taket.

TT Mix – En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!

Zumba – Danspass till latinamerikanska rytmer.

Yoga – Skön start på dagen. Styrka, rörlighet och balans samt inte minst att stanna upp i nuet, känna in närvaron och arbeta med medvetenheten. Avslutas med avslappning.

Yoga Workshop – Vi går igenom solhålsningen steg för steg och några av de vanligaste yogapositionerna där vi slipar på tekniken. Perfekt för dig som vill yoga mer under veckan och känna dig mer bekväm i övningarna.