

Passbeskrivning Fuerteventura

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik.

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 Balance Les Mills – En blandning av yoga, tai chi och pilates. Kontrollerad andning, koncentration och en strukturerad serie med rörelser till härlig musik gör att du känner dig centrerad och harmonisk

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

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.

Dance – Härligt danspass med både gamla och nya låtar. Lev dig in i rollen från musikvideon och här är det du som är stjärnan! Enkla danssteg som i sätts samman till små koreografier i låtarna.

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.

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

Fyspass – Tufft fyspass som utförs i olika block och genom olika teamövningar. Passet utförs på träningsplanen med utrustning eller nere på stranden.

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

Kontorsyoga – Ett yogapass som utförs sittande. Övningar som går att tillämpas i kontorsmiljö under arbetsdagen eller i hemmet.

Kvällsoverraskning – Du får se vad vi hittar på =>

Mindfulness – Upplev och öva på din medvetna närvaro utan att värdera eller döma utan bara uppleva. Hjälper dig att komma ner i varv och vara i nuet.

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

MRL – Styrkeklass för mage, rumpa och lår.

Pilates – Hjälper till att bygga upp styrkan i hela kroppen, med tonvikt på vår coremuskulatur. Träningen bygger på styrketräning tillsammans med stretching och koncentration. Kom ned i varv samtidigt som du stärker hela kroppen!

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!

Soma Move – Är ett holistiskt sätt att träna som är atletiskt och samtidigt mjukt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

Spinning – Du tränar din kondition till härlig musik och inspirerande intervaller genom ett cykelpass inomhus.

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.

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.

Yin yoga – Denna yoga öppnar sakta upp bl.a. stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yin yogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

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.