

Klassbeskrivningar Träningsresa med Rivia Sports

Morning flow/Breaking Dawn/Morning moves – Väck kroppen med mjuka yogaflöden.

Power walk/ Morgonjogg – Social promenad eller jogg i samtalstempo.

Distanslöpning (60-75min) – Uthållighetsträning. Tempo anpassas efter gruppens erfarenhet.

Löpintervaller – Intervallträning med löparcoach.

Funktionell träning – Träning med egen kroppsvikt. Fokus styrka och stabilitet.

Cirkelträning i gym – Styrketräning i stationer. Exempelvis 6 övningar x 1 minut x 3 rundor.

Barre Move –Balettinspirerad funktionell träning. Förbättrar din hållning, kroppskontroll, bålstabilitet och balans.

Foot training – Fokus på rörlighet och styrka i dina fötter.

Core training – Träning för mage & rygg. Stärk kärnan och förbättra stabilitet.

Inner Strength – Gymnastik, core och yoga.

WOD – Workout Of the Day. Crossfit-inspirerad klass med kreativa upplägg som varierar varje dag. Styrke- och konditionsträning med rekvisita. Hög intensitet i 24-30 minuter.

HIIT – High Intensity Interval Training. Vi jagar maxpuls! Intervaller i alla dess former, med eller utan rekvisita.

Cardio & Strength – Varva pulstoppar med funktionell styrka. Enkel koreografi till musik.

Brazilian Butt Workout – Fokus på rumpa och ben. Hög intensitet under 30 minuter.

Spinning – Träning på inomhuscykel till peppande musik. Upplägg varierar.

Sandy Bootcamp – Sand, svett, problemlösning och team-känsla i mäktig miljö utanför hotellet.

Jam it! – Dansklass med varierande stilar som house, hip-hop, latino och reggae-dancehall.

Samba dance! – Steg för steg, med och utan musik lär oss en kort sekvens koreografi och avslutar med ett finalnummer. Fokus på stil och känsla!

DANCEPARTY – Flera instruktörer tillsammans med olika musik och danstilar. Riktlinjer finns inte. Vi släpper loss och har kul!

Aqua splash dance/cardio/fun – Pausa poolhänget med träning och rörelse i vatten.

Social beachvolley – Av med tröjan, på med solglasögonen (och solskyddsfaktor)! Vi spelar för att ha kul, umgås och njuta av solen.

Teknikträning i Beachvolley – Slipa tekniken med ett beachvolleyproffs.

Beachvolley-turnering – I lag med domare och poängräkning. Folkfest med sköna priser!

Cool down/ Stretch & Relax – Avsluta dagen med att varva ner, stretcha och töja kroppen.

Yinyoga – Positionerna hålls i 3-5 minuter för att lugna sinnet och arbeta med medveten närvaro. Lätt och mjuk stretch för fascia och bindväv