

Passbeskrivning

Aqua – Vattengympa, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd. I utomhuspoolen är djupet endast 1.10 m och i SPA poolen 1.40.

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.

Aqua Yoga – Stående yogapositioner som utförs i poolen på hotellets takterass. Balansen får sig en rejäl utmaning och en skön känsla infinner sig i kroppen.

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

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 med hjälp av handskar på mitzar. Garanterat kul att slå på något!

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

Core Connect - Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi fokuserar på vår core muskulatur genom en övning åt gången. Musiken är lugn och närvaron är hög

CX Works Les Mills – Core styrka i fokus, men även axlar och ben. Vi använder oss av gummiband och vår egen kroppsvikt.

Dance – Enkla danssteg som sätts samman till en lång och rolig korreografi.

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.

Freepower – På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor- att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

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.

Kvällsoverraskning – Du får se vad vi hittar på =)

Les Mills Barre - Inspiration från balett, yoga och funktionell träning. Du tränar styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans samt förbättrar din hållning. Graciöst och underbart!

Löpskola– Lär dig hur du ska springa med bättre teknik för att få ut optimalt av löpningen. Du får prova på olika övningar och tips på hur du eventuellt kan förbättra din löpstil för ett mer effektivt löpsteg. Inga förkunskapskrav på löpning utan alla kan vara med oavsett tidigare löpvana. Perfekt både för dig som vill hitta löpinspiration och för dig som redan är en van löpare.

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 hur du kan få din intervallträning lite roligare.

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 glädjefylld musik.

MRL – Styrkeklass för mage, rumpa och lår. Vi använder oss till stor del utav det effektiva minibandet för spännande övningar.

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

Powertraining - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke-, konditions, balans och rörlighetsövningar

Powerwalk – Gemensam promenad runt hotellområdet och ner på stranden

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 i våra styrkeövningar. Vi kommer även arbeta med rörlighet i höftled och axelled.

Spinning – Cykling inomhus med backar och intervaller. En härlig konditionsträning.

Stretch – Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. 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!

WOD - Crossfit inspirerat pass där vi kör olika block på tid där du själv väljer intensiteten. Styrkebaserat med skivstänger, kettlebells mm. Riktigt utmanande för den som vill.

Yin Yoga - Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan 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 och arbeta med vår andning och närvaro. Vi utgår från solhalsningen och både fysiska övningar och mycket rörlighet förekommer. Avslutas med avslappning

Yoga Workshop – Vi går igenom solhalsningen 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

Waterslide – Vi leker oss runt bland waterslidsen. Bra benträning uppför trapporna och skön och härlig känsla på vägen ner. Kanske någon tävling smyger sig på.

Zumba – Dans till latinamerikanske rytmer