

GÄLLER
fr.o.m.
7 januari
2020

STUREBADET GRUPPTRÄNING

STUDIO

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Cardio Toning		Bodypump	Morning Toning			
10.00	Total Toning	Gymping	Total Toning	Gymping	Zumba	Bodypump	Total Toning
11.00	Aerobic	Cardio Toning	Dance Inspiration	Salsa Aerobic	Burn&Tone		Salsa Aerobic
12.00	Bootcamp	Aerobic Dance	Bootcamp	Bootcamp	Bootcamp	Zumba	
13.00	Gymping	Booty 25 Core 25			Puls & Balans		Body Flow
14.00						Bootcamp	
16.30	Gymping						Vital Styrka (15.00)
17.00							Bodypump
17.30	Zumba	Total Toning	Bodypump	Total Toning	Bodypump		
18.30	Bodypump	Cardio Toning	Burn&Tone	Bootcamp			
19.30	Bootcamp	Aerobic Dance	FightClub				

BODY & MINDSAL

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		HathaYoga Flow		Hatha Yoga	Pilates 2		
10.00	Pilates 1	Stretch & Relax	Pilates 1	Pilates 1	Core 25 Stretch 25		
11.00						Mindful Relax (45)	
12.00	Core 25 Stretch 25	Pilates 2	Ashtanga 1	Pilates 2	Ashtanga 1		Stretch & Relax
13.00						Core 25 Stretch 25	
14.00	Yin Yoga	Qigong		Qigong	Stretch & Relax		Pilates 1
15.00						Ashtanga 2 (90)	
16.00					Yin Yoga (16.30)		Ashtanga 1
17.30		Pilates 1		Ashtanga 2 (90)			
18.30	Pilates 2	Hatha Vinyasa	Core 25 Stretch 25				

BASSÄNG

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Aqua Bootcamp		Classic		Speedo		
10.00	Speedo		Speedo		Speedo		Speedo
11.00	Vatten Gymping	Vatten Gymping	Classic	Vatten Gymping	Classic		
17.30	Classic						
18.30			Speedo				

Studio och Body- & Mindklasser är 55 minuter. Bassängklasser är 45 minuter.

KLASSBESKRIVNINGAR

STUDIO

Alla klasser i Studion körs med skor.

AEROBIC – Kondition, högt tempo och härlig koreografi. Instruktören sätter sin karaktär på stil och musik. Koordinationsmässigt är detta en medelavancerad klass.

AEROBIC DANCE – Koordinationsmässigt en mer avancerad klass i samma stil som Aerobic.

BODY FLOW – En klass där vi jobbar med mjuka rörelser i ett kontinuerligt flöde. Inspirerad av dans och balett med inslag av thai chi och yoga. Passar alla.

BODYPUMP® – En klassiker bland styrketräningsskolor där vi använder skivstänger för att attackera alla kroppens muskler. Klassen passar alla men nybörjare bör fokusera på teknik till att börja med innan för mycket vikter används. Var på plats i god tid innan klass-start för att plocka fram utrustning, annars kan instruktören neka inträde – för din och alla andras säkerhet!

BOOTCAMP – Instruktören peppar dig till 100% i denna styrke- och konditionsklass. Körs som vanliga intervaller, Tabata-intervaller eller cirkelträning. Klassen håller ett högt tempo och passar enbart dig som vill träna hårt och tufft.

BOOTY 25, CORE 25 – Booty 25 är enkel, rolig och effektiv träning där fokus ligger på ben och rumpa. HardCore 25 ger dig enkla övningar som stärker mage, ländrygg och intilliggande muskler. Koordinationsmässigt passar denna klass alla och intensiteten avgör du själv. Du väljer om du vill köra bara en av klasserna eller båda.

BURN & TONE – En innovativ träningsform där grunden styrka och kondition varvas med lekfulla inslag av funktionell träning, dans och koordination. Resultatet blir ett figurformande pass med konstant hög puls där övningarna varieras i ett intensivt flödande tempo.

CARDIO TONING – Enkla och effektiva rörelser där du kan fokusera på att uppnå bästa resultat vad gäller både styrka och kondition. Koordinationsmässigt passar klassen alla men intensiteten avgör du själv.

DANCE INSPIRATION – Salsa, Flamenco, Hip hop, Freestyle, Rumba, Samba är stilarna i denna klass som huvudsakligen använder latinomusik. Varje låt har sin egen koreografi och syftet är att träna kondition, styrka och självkänsla. Koordinationsmässigt passar klassen de flesta men intensiteten avgör du själv.

FIGHT CLUB – Ett energifyllt och allsidigt träningspass. Med traditionell boxning som grund arbetar du med styrka och explosivitet. Körs parvis och klassen passar alla som vill jobba tufft.

GYMPING – Ett pass för dig som vill ha figurformande och resultatutrikad träning. Rycks med till glad och pigg musik och släpp loss till enkla rörelser. Koordinationsmässigt passar denna klass alla men intensiteten avgör du själv.

MORNING TONING – Enkla och effektiva rörelser där du kan fokusera på att uppnå bästa resultat vad gäller både styrka och kondition. Vi använder den egna kroppen som vikt. Koordinationsmässigt passar klassen alla och intensiteten avgör du själv.

PULS & BALANS – Ett helkroppspass till medryckande musik och med enkla, figurformande rörelser. Koordinationsmässigt passar denna klass alla men intensiteten avgör du själv.

SALSA AEROBIC – En dansinspirerad aerobic-klass med heta rytmer, mycket höfter, latinomusik, högt tempo och attityd. Koordinationsmässigt är detta en medelavancerad klass.

TOTAL TONING – Enkel, rolig och effektiv träning där fokus ligger på funktionell styrketräning men även inkluderar vissa inslag av konditionsträning. Koordinationsmässigt passar klassen alla, men intensiteten avgör du själv.

VITAL STYRKA – En enklare styrkeklass där vi jobbar med styrkeövningar som främjar vardagsrörelser – och inte minst din hållning.

ZUMBA® – Salsa, Merengue, Reggeaton och Cumbia är några av stilarna i denna klass som huvudsakligen använder latinomusik, men instruktören kan även välja ta in andra musikstilar som pop, funk och jazz. Varje låt har sin egen koreografi och syftet är att träna kondition, styrka och självkänsla. Klassen passar de flesta men intensiteten avgör du själv.

BODY&MIND STUDIO

Alla klasser i B&Mstudion körs helst barfota. Vi uppmanar även att lämna mobil, även om i ljudlöst läge, i skåpet alt. ha den dold under hela klassen.

ASHTANGAYOGA 1 – Välbehållande, styrka, smidighet och balans. En kraftfull och dynamisk yoga där vi med andning och rörelse arbetar med hela kroppen. Passar alla.

ASHTANGAYOGA 2 – En fortsättning på Ashtangayoga 1. För att delta på nivå 2 bör du känna till grunderna i yoga.

CORE 25, STRETCH 25 – Enkla övningar som stärker mage, ländrygg och intilliggande muskler. Både kropp och sinne mår bra efter denna klass. Koordinationsmässigt passar klassen alla och intensiteten avgör du själv.

HATHA YOGA FLOW – Mjukare yoga med mer flöde jmf med Ashtangayoga. Vi arbetar med flera olika rörelsesekvenser synkroniserat med andning. Här stärker du både kropp och finner lugn. Klassen passar alla.

HATHA YOGA – En yogaklass speciellt för dig som inte är så van att yoga men passar även dig som yogar regelbundet.

HATHA VINYASA – En yogaklass där andning och yogapositioner svetsas samman i ett flöde. Denna dynamiska yogaklass får dig må bra både mentalt och fysiskt.

MINDFUL RELAX – Skapa dig lugn. Klassen hjälper dig att i ett fysiskt avslappnat tillstånd träna dina mentala förmågor och därigenom skapa ett bättre liv. Klassen passar alla.

PILATES 1 – Övningar som främst syftar till att stärka bälen, ländrygg och skulderbladsparti för att göra oss starkare i vardagen. Olika redskap används för att på bästa sätt utmana kroppen. Klassen passar alla.

PILATES 2 – En fortsättning på Pilates 1 (se ovan). För att delta på nivå 2 bör du känna till grunderna i pilates.

QIGONG – Finn din inre energi. Qigong betyder "att utveckla livsenergin". Rörelserna är enkla och utförs långsamt och mjukt. Den yttre och inre avspänningen leder till större koncentrationsförmåga och ökat välbefinnande. Klassen passar alla.

STRETCH & RELAX – En längre stretchklass enligt samma princip som Stretch (se ovan) som dessutom inkluderar en längre avslappning på slutet. Klassen passar alla.

YIN YOGA – Enkla ställningar som utförs liggande eller sittande. Till skillnad från de flesta andra yogastilar låter yinyogan dina muskler slappna av helt. Du stannar i varje ställning under flera minuter och praktiserar samtidigt medveten närvaro i stunden. Passar alla.

BASSÄNG

AQUA BOOTCAMP – Ett vattenpass med stor variation, som ger träning för hela kroppen. Vi jobbar på olika stationer i vattnet där vi varvar kondition och styrka med hjälp av redskap. Klassen passar alla.

CLASSIC – Vattenträning med bottenkontakt. Du förbättrar både styrka och kondition. Olika redskap, som t.ex. hantlar, kan användas. Klassen passar alla.

SPEEDO – Vattenklass med flytbälten och handskar för att öka vattnets motstånd. Du förbättrar både styrka och kondition. Olika redskap, som t.ex. hantlar, kan också användas. Klassen passar alla men en viss vana med vattenträning är att föredra.

VATTENGYMPING – Ett allsidigt konditions- och styrkeprogram i vatten. Ryks med till glad och pigg musik och enkla rörelser. Passar alla.