

Måndag	Sal 1	Tid	Sal 2	Tid	Spinning
		09:00-10:00	Seniorträning		
		11:30-12:00	Multiträning		
		12:00-12:30	Core		
		13:00-14:00	Seniorträning		
17:15-18:15	BodyPump				
18:30-19:30	BodyStep				
19:30-20:00	BoxMix			19:00-20:00	Spinning 2:a
20:00-20:30	Rörelseträning				

Tisdag	Sal 1	Tid	Sal 2	Tid	Spinning
				07:00-07:30	Spinning30 2:a
11:00-11:30	DansaMix	07:30-08:00	Multiträning		
11:30-12:00	DansaAfro				
		17:00-17:30	Multiträning	18:00-19:00	Spinning 1:a
		17:30-18:00	YogaDans		
		18:00-18:30	Bål & Balans		
19:00-20:00	BodyPump				

Onsdag	Sal 1	Tid	Sal 2	Tid	Spinning
		09:00-10:00	Seniorträning		
11:00-11:30	BoxMix	10:15-11:15	Seniorträning		
11:30-12:00	StepStyrka				
12:00-12:30	PulsGympa				
12:30-13:00	Core			17:30-18:00	Spinning30 1:a
		18:00-18:30	BoxMix	18:00-18:30	Spinning30 2:a
		18:30-19:00	PulsGympa	18:30-19:00	Spinning30 2:a
18:30-19:30	BodyJam	19:00-19:30	Core	19:00-20:00	TEKNIK styrka QueenAx
19:30-20:00	YogaDans				

Torsdag	Sal 1	Tid	Sal 2	Tid	Spinning
				09:00-09:45	Spinning45 2:a
		10:00-10:30	MageRygg		
		10:30-11:00	YogaDans		
				17:15-18:00	Spinning45 2:a
		18:00-18:30	Multiträning		
18:30-19:30	BodyPump				

Fredag	Sal 1	Tid	Sal 2	Tid	Spinning
		09:00-10:00	Seniorträning		
		10:15-11:15	Seniorträning		
14:00-14:30	DansaZamba				
14:30-15:00	BodyJam30	14:30-15:00	Intervall30		
15:10-15:55	BodyPump45				
				16:00-17:00	Spinning 2:a

Lördag	Sal 1	Tid	Sal 2	Tid	Spinning
				09:00-09:30	Spinning30 2:a
		09:30-10:00	FortGjort		

Söndag	Sal 1	Tid	Sal 2	Tid	Spinning
17:00-17:30	DansaZamba	16:55-17:55	StrandKids start feb	17:00-18:00	Spinning 2:a
17:30-18:00	DansaMix/BodyJam30				
	Rullande				
18:15-19:15	BodyPump				

VÅRENS SCHEMA GÄLLER FROM 9/1 OCH FRAMÅT.
OBS! FÖRÄNDRINGAR AV PASS/TIDER KAN KOMMA UNDER TERMINEN.
DETTA MEDDELAS ISF VIA HEMSIDA/FACEBOOK.

Spinning Pulsbaserat **cykelpass** där alla kan delta oavsett träningsnivå pga att du jobbar efter din egen puls, med hjälp pulsklocka och activio-systemet www.activio.se om man vill. Kom i tid till passet för hjälp med inloggnings. Finns **30-45-60 min långa pass**. 1:a = Lättare 2:a Medel 3:a Tungt (intervaller etc)

Bodyjam Danspass med de coolaste movesen till den senaste musiken.

Bodystep Modern version av step up med ledorden – **energi, kraft och glädje!**

Bodypump **Styrketräning** för hela kroppen, med reglerbara skivstänger & lösa vikter.

Core-träning 30 min styrketräning för kroppens kärnparti – **mage, rygg och säte.**

Cirkelträning Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för **hela kroppen**.
4 övningar/bana, 3 banor/pass. Jobba 30 sek vila 10 sek.

Intervall 30 Funktionell intervallträning **för stora muskelgrupper**. Högt tempo (om man vill)
8x20 sek per övning

TEKNIK styrketräning I vår fina Queen-ax yta går vi genom **teknik och utförande** av basövningarna.
”Som en PT timme i grupp”.

FortGjort träning – Alla pass är 30 min långa, mycket träning på kort tid!

DansaZamba – Latinoinspirerad dans

DansaAfro – Afrikansk inspirerad dans, utförs gärna utan skor

DanceMix/Dancefever – Blandning av flera olika dansstilar, mycket glädje

StepStyrka – Olika stegkombinationer på bräda, styrka för ben/säte

BoxMix – Konditionsträning med boxinspirerade rörelser

Pulsgymna – Mycket energi, puls & glädje

Styrka – Hela kroppen, kroppsbelastning, vikter/låda

Multiträning – Träning för hela kroppen, korta serier

Mage&Rygg – Träna mage/rygg. Hållning och Balans

Bål&Balans – Stabilitet, balans, rörlighet och styrka

Rörlighetsträning – Fokus på rörlighet och stretch

YogaDans – Yogaträning i dansformat, ofta stående

Lila - Kondition/Koordination

Orange - Kondition/Styrka

Grön - Kondition

1=Lättare, 2=Medel/Tung

Blå - Styrka

Brun - Balans/Rörlighet/Styrka