

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning		09:00-10:00 Seniorträning	09:00-09:45 Spinning45 2:a	09:00-10:00 Seniorträning		
11:30-12:00 Cirkel 30	11:30-12:00 Styrka	10:15-11:15 Seniorträning	11:30-12:00 Funktionell Träning	10:15-11:15 Seniorträning MB	09:30-10:15 Spinning45 2:a Rull	
12:00-12:30 Cirkel 30	12:00-12:30 Mage & Rygg	12:00-12:30 BoxMix	12:00-12:30 YogaKraft			
13:00-14:00 Seniorträning		12:30-13:00 BodyPump30		14:15-14:45 Intervall30 (Ben)	09:30-10:30 Strand Kids (start slutet september)	
				14:50-15:20 BodyPump30 (överkropp)		
17:15-18:15 BodyPump	17:30-18:00 YogaKraft	17:30-18:00 Spinning30 2:a	17:00-17:45 Spinning45 2:a	15:25-15:55 Core		17:00-17:30 DansaMix DanceFever Bodyjam (60)
18:30-19:30 Spinning 2:a	18:00-18:30 Bål & Balans	18:00-18:30 Spinning30 2:a	17:45-18:15 Mage & Rygg	16:00-17:00 Spinning 2:a		17:30-18:00 DansaMix DanceFever BodyJam(60)
18:30-19:30 BodyStep	18:00-19:00 Spinning 1:a	18:00-18:30 BoxMix	19:00-20:0 BodyPump			17:00-18:00 Spinning 2:a Rullande
19:30-20:00 Core	19:00-20:00 BodyPump	18:00-19:00 BodyJam				18:15-19:15 BodyPump Rullande
20:00-20:30 Rörelse- träning		18:30-19:00 Core				
		19:00-19:30 PulsYoga				
		19:00-20:00 TeknikStyrke				

HÖSTENS SCHEMA GÄLLER FROM 1/9-17/12.
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 inloggning. 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. (Åldersgräns 16 år)

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

Cirkelträning 30 Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för **hela kroppen**.
6 övningar/pass, 2 banor med 3 övningar/bana. Jobba 30 sek x 4/övning vila 10 sek.
Välj att gå på ena, andra eller kanske bägge två om du har tid/lust!

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

DanceFever – Blandning av flera olika dansstilar, mycket glädje

BoxMix – Konditionsträning med boxinspirerade rörelser

Funktionell träning – Stora rörelser, hela kroppen jobbar. Styrka, kondition & balans

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

YogaKraft – Yoga med fokus på styrkemomenten i Yoga

Yoga Puls – Fokus ligger på kroppskontroll/koordination

Lila - Kondition/Koordination

Orange - Kondition/Styrka

Grön - Kondition

1=Lättare, 2=Medel/Tung

Blå - Styrka

Gul - Balans/Rörlighet/Styrka