

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning	09:00-09:45 Spinning45 2:a	09:00-10:00 Seniorträning		09:00-10:00 Seniorträning		
	10:00-11:00 Cirkelträning	10:15-11:15 Seniorträning		10:15-11:15 Seniorträning	09:00-10:00 Spinning 2:a Rull	
		11:30-12:15 BodyPump45	12:30-13:15 MAQ			
13:00-14:00 Seniorträning				14:15-14:45 Intervall30 (Ben)		
		17:30-18:00 Spinning30 2:a		14:50-15:20 BodyPump30		
17:30-18:15 BodyPump45	17:30-18:00 Mage & Rygg	18:00-18:30 Spinning30 2:a		15:25-15:55 Core		17:00-17:30 FortGjort/ BodyJam60 (rullande)
18:30-19:30 Spinning 2:a	18:00-19:00 Spinning 1:a	18:00-18:30 BoxMix	18:00-19:00 Spinning 2:a	16:00-17:00 Spinning 2:a		17:30-18:00 FortGjort (Rullande)
18:30-19:30 BodyStep	19:00-20:00 BodyPump	18:30-19:30 BodyJam/ DansaZamba DansaMix	19:00-20:00 BodyPump			18:00-19:00 Spinning 2:a
19:30-20:00 Core		18:30-19:00 Core				18:15-19:15 BodyPump
20:00-20:30 Rörelse- träning		19:00-19:30 YogaPuls				
		19:30-20:00 YogaDans (2ggr/mån se i appen)				

VÅRENS SCHEMA GÄLLER FROM 8/1-31/5.
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-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)
45 min: Nytt koncept för oss from 8/1. Man slår ihop biceps/triceps + utfall/axlar.

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

Cirkelträning Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för **hela kroppen**.
Jobba 30 sek x 4/övning vila 10 sek. **Välj att gå på hela, eller avvik efter 30 min om du inte har tid att stanna!**

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

MAQ – Funktionell träning med kettlebells, vikter, eller kroppsvikt. Fokus på balans/styrka/koordination

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

Yoga Dans – Dansa ditt YogaPass!

Lila - Kondition/Koordination

Orange - Kondition/Styrka

Grön - Kondition

1=Lättare, 2=Medel/Tung

Blå - Styrka

Gul - Balans/Rörlighet/Styrka