

Höstschema

2/9-30/9

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning		09:00-10:00 Seniorträning	08:00-08:45 Spinning45 Start 3/10	09:00-10:00 Seniorträning /MAQ varannan vecka		
	10:00-11:00 Cirkelträning	10:15-11:15 Seniorträning		10:15-11:15 Seniorträning /MAQ Varannan vecka	10:00-10:30 Spinning 2:a Rul	10:00-11:00 BodyStep
		11:30-12:00 BodyPump30	09:30-10:15 Seniorträning Light		10:30-11:00 BodyPump45 Multiträning rull	
13:00-14:00 Seniorträning			12:15-12:45 Intervall30			
17:45-18:30 BodyPump45				15:00-15:45 Fredagsfys innan fredagsmys		
18:40-18:55 Stretch 15	17:45-18:15 Multiträning/ DansaMix	YOGAKURS 17:00-18:30 28/8-25/9		15:30-16:00 EAHT		17:00-17:30 FortGjort
18:30-19:30 Spinning 1:a	18:30-19:30 Spinning 2	18:30-19:00 Spinning 2 30	18:00-19:00 Bodystep	16:00-17:00 Spinning 2:a		17:30-18:00 FortGjort
19:00-19:30 Intervall 30	18:15-18:45 Rörelse träning	19:00-20:00 BodyJam 3ggr/mån	19:00-20:00 BodyPump			18:15-19:15 BodyPump Rull
19:30-20:00 Core	19:00-20:00 BodyPump					

OBS! Om du bokar dig på passen via app eller hemsidan, kommer du alltid få ett sms om några förändringar sker.

Appen heter Strand Fysiocenter och finns där du hittar appar.

YOGAkurs – Anmälan & info till lenitha@shiva.se

HÖSTENS SCHEMA GÄLLER FROM 2/9-30/9
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

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**.
3 banor (Ben + Överkropp + Mage & rygg) med 4 övningar/bana.
Jobba 30 sek vila 10. Efter avklarad cirkel kör vi ofta en gemensam utmaning.

Intervall 30/45 Funktionell intervallträning **för stora muskelgrupper**. Högt tempo (om man vill)
8x20 sek per övning

Queenax Härligt funktionellt pass i vår fina Queenaxyta. Passar alla då många övningar är med kroppsvikt

Fredagsfys innan fredagsmys: Passet där **barnen får följa med!** Övningar med fokus på styrka, balans, koordination och kondition, med få eller ingen utrustning. Föräldern har ansvar för sitt /sina barn under passet.
Åldersgräns året man fyller 5 år. Medlemmars barn går utan kostnad.

EAHT Ett utmanande pass för den som gillar att pressa sin kropp. Man jobbar i intervaller på våra fina Assultbikes, Airrunner och med stång. START under hösten 2019

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

DansaMix – Blandning av flera olika dansstilar, mycket glädje

BoxMix – Raka slag, krokar och uppercut. "Skuggboxning" till skön och fartfylld musik

Multiträning – Träning för hela kroppen, korta serier

Rörlighetsträning – Fokus på rörlighet och stretch

Lugna rörelser - Långsamt, fokuserat och medvetet är ledorden för denna aktivitet

Yoga Flöde – Fokus ligger på kroppskontroll/koordination

Lila - Kondition/Koordination

Orange - Kondition/Styrka

Grön - Kondition

1=Lättare, 2=Medel/Tung

Blå - Styrka

Gul - Balans/Rörlighet/Styrka