

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning		09:00-10:00 Seniorträning	07:45-08:30 Spinning45 2:a	09:00-10:00 Seniorträning		
		10:15-11:15 Seniorträning		10:15-11:15 Seniorträning	09:30-10:00 Spinning 2:a 30 min Rull	
11:30-12:00 Intervall30	10:00-11:00 Cirkelträning	11:30-12:15 BodyPump45			10:00-10:45 BodyPump45 (överkropp) rull	
13:00-14:00 Seniorträning				14:15-14:45 Intervall30 (Ben)		
				14:50-15:20 BodyPump30 (överkropp)		
17:30-18:15 BodyPump45	17:45-18:15 Multiträning	18:00-19:00 Spinning 2:a	18:00-18:30 Spinning 2 30 min	15:25-15:55 Core		
18:30-19:30 Spinning 1:a	18:30-19:30 Spinning 2	18:30-19:00 BoxMix	18:30-19:00 Spinning 2 30 min	16:00-17:00 Spinning 2:a		17:00-17:30 Dans/FG (Start okt)
18:30-19:30 BodyStep	18:15-18:45 Långsamma Rörelser	19:00-20:00 DansaZamba DansaMix BodyJam (2v)	19:00-20:00 BodyPump			17:30-18:00 Dans/FG (Start okt)
19:30-20:00 Core	19:00-20:00 BodyPump	19:00-19:30 Core				18:15-19:15 BodyPump
20:00-20:30 Rörelse- träning		19:30-20:00 Långsamma rörelser				
		20:00-20:30 YogaDans 2gge/mån				

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

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

Cirkelträning 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 hela, eller avvik efter 30 min om du inte har tid att stanna!

Intervall 30/45 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

DansaMix – Blandning av flera olika dansstilar, mycket glädje

BoxMix - Boxning mot en skugg-fiende. Raka slag, krokar och uppercut. Till härlig musik

Multiträning – Träning för hela kroppen, korta serier

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

Rörlighetsträning – Fokus på rörlighet och stretch

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

YogaKraft – Yoga med fokus på styrkemomenten i Yoga

Yoga Rytm – FortGjort Yoga Ryt m är en blandning av yoga inspirerade övningar och rörelse till musik

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