

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning		09:00-10:00 Seniorträning	07:45-08:15 Spinning30 2:a	09:00-10:00 Seniorträning		
		10:15-11:15 Seniorträning	08:20-08:50 Intervall30	10:15-11:15 Seniorträning	09:30-10:00 Spinning 2:a Rull	
12:00-12:30 Intervall 30	10:00-11:00 Cirkelträning	11:30-12:15 BodyPump30	09:30-10:15 Seniorträning Light		10:00-10:30 BodyPump45 Multiträning Rull	
13:00-14:00 Seniorträning				14:15-14:45 Intervall30 (Ben)		
				14:50-15:20 BodyPump30 (överkropp)		
17:30-18:30 BodyPump	17:45-18:15 Multiträning	18:00-19:00 Spinning 2:a		15:25-15:55 Core		
18:30-19:30 Spinning 1:a	18:30-19:00 Spinning 2	18:30-19:00 BodyStep30 (Varannan vecka)	18:30-19:00 EAHT (start mars)	16:00-17:00 Spinning 2:a		17:00-17:30 FG/Spinning
18:30-19:30 BodyStep	18:15-18:45 Långsamma Rörelser	18:30-19:00 BoxMix (Varannan Vecka)	19:00-20:00 BodyPump			17:30-18:00 FG/Spinning
19:30-20:00 Core	19:00-20:00 BodyPump	19:00-20:00 BodyJam 3ggr/mån				18:15-19:15 BodyPump
20:00-20:30 Rörelse- träning		19:00-19:30 Core				
		19:30-20:00 YogaFlöde				

HÖSTENS SCHEMA GÄLLER FROM 7/1-31/5
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

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**.
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

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

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

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 – 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/Tungt
Blå - Styrka
Gul - Balans/Rörlighet/Styrka