

Höstschema

31/8-20/12

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00-10:00 Seniorträning		09:00-10:00 Seniorträning	07:30-08:00 MorgonYoga	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	09:30-10:00 Spinning 2:a Jämna v	10:00-10:45 BodyPump45
12:15-12:45 Intervall30 <small>(mage/rygg/säte/kond)</small>		11:30-12:00 BodyPump30			10:00-10:30 Multiträning Jämna v	
13:00-14:00 Seniorträning					10:00-10:45 Intervall45 Udda v	
		16:15-17:30 YOGA kurs Anmälan till www.shiva.se		14:30-15:15 BodyStep 45		
17:45-18:15 Intervall 45			18:00-18:30 Box/dansmix	15:20-15:50 Core		
18:30-19:30 Spinning 60	18:30-19:30 Spinning 2	18:30-19:30 Spinning60	18:30-19:00 Core	16:00-17:00 Spinning 2:a		17:30-18:30 Spinning 60
18:30-19:30 BodyStep	19:00-20:00 BodyPump	18:30-19:30 BodyJam	19:15-20:15 BodyPump			18:30-19:15 Intervall 45
19:30-20:00 Rörelse träning		19:30-20:00 BodyPump30				

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.

HÖSTENS SCHEMA GÄLLER FROM 31/8-20/12
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.**

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

MAQ Funktionellt pass med vikter, pinne, kroppsvikt. Fokus på kondition, styrka & rörlighet

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

Lila - Kondition/Koordination
Orange - Kondition/Styrka
Grön - Kondition
1=Lättare, 2=Medel/Tung
Blå - Styrka
Gul - Balans/Rörlighet/Styrka