

# HÖSTSHEMA 2024

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9:00-10:00 Senior Träning 60+		9:00-10:00 Senior Intervall 60+		9:00-10:00 Senior Träning 60+	9:30-10:00 Spinning 30	
	10:00-11:00 Cirkel Träning 60	10:15-11:15 Senior Träning 60+			10:30-11:15 Bodystep 45	
11:15-12:00 Spinning 45	11:30-12:15 Bodyattack 45  ( from v 37)	11:25-11:55 Yoga 30 (From v 37)			11:20-11:50 Bodypump 30	
16:30-17:30 Bodypump 60				15:25-15:55 Core Träning 30		16:00-17:00 Bodypump 60
18:30-19:15 Spinning 45	17:50-18:50 Bodyjam 60	17:00-18:00 Intervall 45	17:15-18:15 Bodyattack 60	16:00-16:45 Intervall 45		17:00-18:00 Spinning 60
18:30-19:30 Functional Step 60	19:00-20:00 BodyPump 60	18:30-19:15 Spinning 45	18:30-19:30 Bodypump 60	16:00-17:00 Spinning 60		
19:30-20:00 Core Träning 30	20:05-20:35 Yoga 30  Kolla appen kan variera dagar	(Vissa datum )  19:00-20:00 Bodypump 60 Kolla Appen				

## GRUPPTRÄNINGSPASSEN SOM FINNS HOS OSS:

**Spinning 30,45 & 60 min** -Pulsbaserat cykelpass där alla kan delta oavsett träningsnivå. Här kan man använda pulsband och du jobbar efter din egen puls, med hjälp pulsklocka på en projektor och activiosystemet: Kom i tid till passet för hjälp med inloggning.  
[www.my.activiofitness.com](http://www.my.activiofitness.com).

**Bodyjam**-Danspass med härlig musik till förkoreograferat pass.

**Bodystep 30,45 & 60** Modern version av step up med ledorden - energi, kraft och glädje!

**Bodypump 30,45 & 60**- Styrketräning för hela kroppen, med reglerbara skivstänger & lösa vikter. Obs!! när klassen är mindre än 60 min ingår igen uppvärmning pga de ligger ihop med en annan klass ex spin 30 där de ingår uppvärmning. Man bör värma upp lite innan.

**Bodyattack 30,45 & 60** -Sportintresserat konditionspass som utmanar och utvecklar din styka,kondition och uthållighet.

**Coreträning 30** -Träning för :mage, rygg och säte.

**Cirkelträning 60** -Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för hela kroppen.

**Functional step 60**-Modern version av step up med ledorden - energi, kraft och glädje! Arbetar på en step låda. Det kommer från Bodystep

**Step 45, 60**-ett kreativt koreograferat step-pass med mycket fart och glädje.

**Puls 30,45,60**- konditions träning med step bräda. Focus på få upp pulsen på olika sätt.

**Cirkelträning/ Intervall 30/45 min** -Konditions- & styrketräning i stationsform, ett pass för hela kroppen. Intervaller arbetas med lika tidsintervaller.

**Seniorträning/Seniorintervall 60**- Funktionell träning för de över 60 år.

**Spinpump**- Spinning 30 min och Bodypump 30/45/60. Detta pass är ett combo pass där man cyklar som uppvärmning och sedan kör BP utan uppvärmning och beroende på längd på passet plockas vissa benlåtar bort och fokus överkropp. Ibland står spinning 30 och Bodypump efteråt då kan man välja ett eller båda passen men viktigt att Bp pass som är mindre än 60 min har ingen uppvärmning. Man gör även i ordning med vikter /Låda och stång innan passet börjar.

Vi har en app där man bokar sig på pass och även får info om ngt pass blir inställt.  
Appen heter Strand fysiocenter.

Följ oss på instagram : Strandfysiocenter  
Följ oss på Facebook: Strandfysiocenter