

## Gruppträning

### Måndag

17.30-18.30 Yoga nybörjarkurs start v.7

18.30-20.00 Yoga fortsättningskurs start v.6 [Läs mer->](#)

### Tisdag

17.00-18.00 Abonnerat\*

18.00-18.45 Core /Funktionell Träning

18.45-20.00 Crozzfit ( Cirkelstyrka)

### Torsdag

17.00-18.00 Abonnerat\*

18.15-19.30 Crozzfit

\* Instruktorledda grupplass där företag / föreningar / privatpersoner etc bokar in egna privata pass. Tex yoga, crozzfit eller core.

OBS! Om Ni vill boka privat grupplass eller har egna önskemål ....Ta kontakt med oss så hjälper vi Er!

Du kan också hyra lokalerna då det inte pågår verksamhet i dem. Lokalen är även lämplig för övriga aktiviteter tex sång musik lekar etc där det krävs öppen yta!

För mer information o bokning : Maria Johnson , telefon  
0705856166

- varje klass inkluderar uppvärmning och stretch i tiden -

### Klassbesk.

#### Core/

#### Funktionell träning

Core betyder kärna & det är just kroppens kärna vi kommer träna. Man tränar bålstabilitet, mage, rygg, skuldror & balans. Man tränar framförallt de mindre musklerna i ryggen. raka & de sneda magmusklerna. Att träna bålstabilitet har man nytta av i det dagliga livet.

#### Bodymoves

En klass med enkel & kul koreografi med inspiration från aerobic & dans. Avslutas med styrka för mage!

- Box** En rolig & jobbig träningsform som både bygger upp kondition, styrka & bålstabilitet. Vi har med oss handskar & mitsar (skydd för händerna). Vi jobbar två & två & utför olika slag & sparkkombinationer.
- Crozzfit (Cirkelstyrka)** Styrketräning där vi lägger upp stationer efter Era förutsättningar & behov. Vi använder diverse olika redskap.  
Tonvikten läggs oftast på balans & bålstabilitet då de flesta idrottare har behov av dessa kvaliteter. Detta är även ett konditionspass som utförs under hög intensitet.
- ZUMBAA** Dansa loss till inspirerande latinamerikanska rytmer. Kortare styrkedel där tillhörande muskler får jobba!
- YOGA** Se under [kurser->](#)

**Personlig Tränare**



**Hos oss kan du få hjälp  
av en personlig tränare  
för att snabbare få resultat  
i din träning...  
Boka din tid med  
Maria Johnson  
070-5856166**