

KARLSHAMN-SKY Schema

9 januari-10 juni 2012

Nyheter!

SH´BAM (SHB)

Släpp loss med den nya heta träningen från Les Mills, fylld med roliga steg till sköna låtar. Med enkla dancemoves är SH´BAM det perfekta sättet att komma i form. Du förbättrar din kondition och får lära dig nya heta danssteg och stilar.

KARLSHAMNS KOMMUNS PERSONALPASS

Pågår v 4-15. Dessa passen kan även du som ordinarie medlem gå på i mån av plats. Dessa pass kan inte bokas via webben.

**MOTIVA
SPORTSCLUB**

Tel 0454-158 10
motivasportsclub.se

| | Mån | | Tis | | Ons | | Tors | | Fre | | Lör | | Sön | |
|-------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|
| | CY | SKY | CY | SKY | CY | SKY | CY | SKY | CY | SKY | CY | SKY | CY | SKY |
| 07.00 | | | | | CYX | | | | CYX | | | | | |
| 09.00 | | | | | | GY | | | | | | MC | | |
| 10.00 | | | | | | | | MGY | | | CY45 | MY | | |
| 12.10 | | | CYX | | | | | CYX | | | | | | |
| 16.20 | | | | | | CXW | | | | CXW | | | | CXW |
| 16.45 | | BP | | | | | | | | | | | | |
| 17.00 | | | CY45 | SHB | CY45 | MC | CY45 | ST | CY45 | | | | | BP |
| 17.50 | | BP | | | | | | | | | | | | |
| 18.00 | CY55 | | | FM | CY55 | BJ | | SHB | | | | | | |
| 19.00 | CY45 | AE | CY55 | AD | | BO | CY45 | MC | | | | | | |
| 20.00 | | BO | | MY | | BP | | BB | | | | | | |

○ Kommunpassen pågår vecka 4-15 (23/1-12/4)

Passförklaring

CYKELTRÄNING

CY45/CY55

Cykelpass i 45/55 min där instruktören anpassar svårighetsgraden.

CYX EXPRESS

Cykelpass i 40 min. Expressklass på lunchen med bra tempo.

STYRKA & SJÄLVFÖRSVAR

CXW CXWORX

30 min. Baserat på vetenskapliga undersökningar är CXWORX det perfekta passet för att få vältränade mag- och Ryggmuskler. Snabb och effektiv coreträning.

MC MOTIVA CIRKEL

55 min. En riktig utmaning som passar alla. Vårt populära cirkelpass där kroppen får en riktig genomgång med kondition och styrka. Övningar för hela kroppen.

FM FUNCTIONAL MOTIVA

40 min. Ett funktionellt pass där du snabbt och effektivt tränar hela din kropp med fokus på funktionell träning. Träningsvårk garanteras.

BP BODYPUMP

60 min. Effektiv och tuff styrketräning där du använder skivstång och kan anpassa vikten efter din egen förmåga. Klassen innehåller enkla basövningar. En klassiker från Les Mills som alltid ger en adrenalinkick och en härlig upplevelse.

BO BOX

55 min. Härlig träning med mycket energi. Box är en klass för alla. Den är inspirerad av boxning och kampsport och du får lära dig slag och sparkteknik.

ÖVRIG GRUPPTRÄNING

MY MOTIVA YOGA

55 min. Med andningen i fokus och din förmåga att lyssna till din kropp och sinne samtidigt som du tränar styrka och balans.

BB BODYBALANCE

60 min. En yoga, pilates och tai chi-inspirerad klass där vi tränar rörlighet och styrka med målsättning att åstadkomma ett inre fokus och lugn.

DANS

AD AFRODANS

55 min. Dans när den är som bäst. Stora kraftfulla rörelser i enkla jordnära kombinationer. Högt tempo där kroppen förenas med trummornas rytmer. Afrodans är en träningsform som tillåter oss att släppa loss till den taktfulla musiken. Den är inspirerad av den afrikanska dansen och de afrikanska influenserna genomsyrar träningen.

ST STEP UP

55 min. Klassen för dig som vill träna Step Up. Step Up inleds med uppvärmning följt av rolig och fartfylld konditionsträning på en stepbräda. En skön stretch avslutar passet.

BJ BODYJAM

60 min. Dansklass med den senaste musiken och de coolaste danstrenderna. Gillar du att dansa och vill komma i form är detta något för dig. En riktig dansupplevelse från Les Mills.

AE AEROBICS

55 min. Klassen för dig som vill träna ett dansinspirerat aerobics. Klassen inleds med uppvärmning följt av ren konditionsträning som avslutas med en skön stretch.

SHB SH´BAM *Nyhet!*

45 min. Släpp loss med den hetaste nya träningen, fylld med roliga steg till sköna låtar – nya och gamla favoriter. Med enkla dancemoves är SH´BAM det perfekta sättet att komma i form. Du förbättrar din kondition och får lära dig nya heta danssteg och stilar.

GY GYMPA

55 min. Ett klassiskt succépass som innehåller både styrka och kondition för gammal som ung. Gympa när den är som bäst!

MGY MAMMA-GYMPA

55 min. Ett styrkepass där vi fokuserar på muskler som behöver stärkas efter graviditet & förlösning. Icke ord. medlemmar kan köpa 10-kort till detta pass.