

Passförklaring

IW INDOOR WALKING

30-55 min. Träningsformen för alla! Passar såväl seniorer, för dig med rehabiliteringsbehov, du som önskar gå ner i vikt eller du som elitidrottare. Indoor Walking är en säker träningsmetod med låg belastningsrisk där vi tränar hela kroppen. Denna högeffektiva träningsmetod ger högre förbränning och syreupptagning och kan dessutom utföras på hälften av tiden jämfört med andra träningsformer.

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.

KP KETTLEBELL POWER

50 min. Ett tufft styrke- och konditionspass som bygger på den gamla sortens träning från Ryssland och Finland. Här svingar du Kettlebell i olika övningar så både pulsen och styrkan är total. Du väljer själv vikten och du tränar i din egen takt. Ett kanonpass som varierar olika övningar under 50 minuter.

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.

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.

BO75 BOX 75

75 min. Ett förlängt Box-pass på 75 minuter för dig som vill ge det lilla extra. Box är inspirerad av boxning och kampsport och du får lära dig både slag och sparkteknik.

FC FIGHT CIRCUIT *Nyhet!*

55 min. FightCircuit är inspirerad av kampsportare och sättet de tränar på. FightCircuit är vårens tuffaste nyhet och uppbyggd kring olika stationer likt ordinarie cirkelpass där du utmanas att öva upp din snabbhet, spänst, styrka och balans. Detta pass vänder sig till dig som gillar tuff och effektiv träning.

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.

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.

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.