

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

2019-01-21 – 2019-06-30

måndag

12:00 Props
17:00 Reformer 2
18.15 Yoga
19:30 Props

tisdag

07:00 Reformer
12:00 Matwork 2
17:00 Complete
18.15 Garuda
19:30 Boll/rulle

onsdag

10:15 Reformer
12:00 Garuda
17:00 Barre
18.15 Reformer
19:30 Matwork 2

torsdag

10:15 Boll/rulle
12:00 Reformer
16:00 Props
18.15 Matwork
19:30 Reformer

fredag

12:00 Reformer 2
16:00 Reformer Boost
17:15 Boll/rulle

lördag

09:30 Boll/rulle
10:45 Complete
12:00 Props

söndag

12:00 Barre
16:15 Reformer Boost
17:30 Matwork

På vårt kvalitativa gruppträningschema finner du klasser i Pilates, Garuda, Yoga och Barre.

BARRE Öka intensiteten i din pilatesträning och tona musklerna från topp till tå med dansanta Barreövningar. På den här klassen tränar du stående vid balettstången och tränar med Flexband, Toning Balls, Mini Stability Ball, Wobblies, Ankle tubing och Towel.

BOLL/RULLE Utmana din balans och träna de djupa stabiliserande musklerna i kroppen. På den här klassen tränar du med redskapen Pilatesboll eller Foamroller samt Flexband och Toning Balls. NYHET! Halo® Trainer Plus är ett multidimensionellt redskap som kan användas för sig själv eller tillsammans med pilatesbollen för att skapa dynamiska och utmanande sätt att stärka hela kroppen genom styrke-, flexibilitets- och balansövningar

COMPLETE Funktionell och utmanande cirkelträning där styrke- och rörlighetsövningar varvas med kondition och balans. På den här klassen tränar du med olika pilatesredskap och reformer. NYHET! Halo® Trainer Plus är ett multidimensionellt redskap som kan användas för sig själv eller tillsammans med pilatesbollen för att skapa dynamiska och utmanande sätt att stärka hela kroppen genom styrke-, flexibilitets- och balansövningar

MATWORK Grundläggande träning för att förstå pilatestekniken, lär dig STOTT PILATES uppvärmning, essential- samt intermediateövningar. Få bättre kroppskontroll, placering och teknik.

MATWORK 2 Koordinativ och intensiv klass för dig som har tränat pilates en längre tid. Ta din träning till nästa nivå och förbättra uthållighet, styrka och teknik. Snabbare tempo och mer utmanande intermediate - och advancedövningar.

PROPS Förbättra koordination, styrka och rörlighet samt forma kroppen på ett effektivt sätt. På den här klassen tränar du med redskapen Wobblies, Mini Stability Ball, Flexband, Fitness Circle, Toning Balls, Towels, Bosu och Halo. NYHET! Halo® Trainer Plus är ett multidimensionellt redskap för dynamiska och utmanande sätt att stärka hela kroppen genom styrke-, flexibilitets- och balansövningar.

REFORMER Grundläggande reformerklass för flexibilitet, styrka och uthållighet. På den här klassen tränar du i Reformers samt använder redskap som Fitness Circle, Mini Stability Ball och Maple Pole.

REFORMER 2 Koordinativ och tonande klass för dig som tränat reformer under en längre tid. Uppnå optimala resultat för hela kroppen med mer utmanande övningar för styrka, balans och uthållighet. På den här klassen tränar du i Reformers samt använder redskap som Fitness Circle, Mini Stability Ball och Maple Pole. OBS! Du bör ha grundläggande kunskap i reformer-inställningar och övningar när du deltar på denna klass.

REFORMER BOOST Högintensiv klass med pulshöjande cardio och hopp på Reformer jumpboard kombinerad med enkla och funktionella styrkeövningar med pilatesredskap. Klassen tränas i intervaller för en riktig full body boost! På den här klassen tränar du i Reformers med jumpboard samt med pilatesredskap. NYHET! Halo® Trainer Plus är ett multidimensionellt redskap som kan användas för sig själv eller tillsammans med pilatesbollen för att skapa dynamiska och utmanande sätt att stärka hela kroppen genom styrke-, flexibilitets- och balansövningar

YOGA På den här klassen tränar du kroppen genom olika asanas (positioner), andnings- och avslappningsövningar. Yoga förbättrar koncentrationen, bygger styrka samt släpper blockeringar i kroppen. En flödande klass som syftar till fysiskt och mentalt välmående.

GARUDA Fokusera på flöde, rytm och variation på den här klassen som är en blandning av yoga, pilates och dans. Hitta avslappning och precision i varje rörelse och lär dig grundläggande Garudateknik för ny vitalitet, kraft och ökad flexibilitet. På den här klassen tränar du med Garuda Brick, Barre samt Resistance Bands.

En gruppträningsklass är 55 min. och rymmer mellan 10-20 personer.

BOKNINGSREGLER: Bokning av gruppträning sker via vårt bokningssystem.

Bokningen öppnas kl. 07.00 en vecka innan. Avbokning skall ske senast 2 tim. innan bokad klass. Försenad avbokning noteras. Efter tre noteringar avstängs du från bokningssystemet och kan återigen låsa upp ditt bokningskonto för 250 kr. **ÖNSKAD BILD: 2016- 20 av 32**