

VÄLJ PASS EFTER DIN NIVÅ

● Gröna pass:

Dessa pass välkomnar alla och är utformade även för dig som är otränad eller ny inom träning. Du kan enkelt anpassa vikterna och motståndet efter din egen förmåga.

Vissa pass kan kräva lite koordination, men du avgör själv om det är något du klarar av.

Det är viktigt att du kan röra dig fritt och obehindrat.

Om du har skador eller fysiska besvär, kan det vara nödvändigt att undvika vissa rörelser. Instruktören finns till hands för att ge dig råd och stöd vid behov.

● Röda pass:

Dessa pass är mer utmanande och kräver ofta en grundläggande träningsvana.

Intensiteten är högre och koordinationen kan vara mer utmanande.

Om du har skador eller fysiska besvär, är det viktigt att du anpassar övningarna eller tar hjälp av instruktören för att undvika skador

● Svarta pass:

Dessa pass är för dig som har mycket god träningsvana och söker maximal utmaning.

De är högintensiva och ställer krav på både styrka, uthållighet och avancerad koordination. Du kommer att utmanas med tunga vikter och maximalt motstånd.

Det är viktigt att du har full kontroll över din kropp och teknik.

Har du skador eller fysiska begränsningar, bör du vara extra försiktig och rådgöra med instruktören för att anpassa övningarna på ett säkert sätt.

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA



HÖST 2025

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA HT 2025

Måndag: 06.30-07.15 ● Tabata Ojämna veckor 06.30-07.15 ● IW 20/Tabata 20 jämna veckor 08.30-09.15 ● Funktionell träning 09.15-10.00 ● Indoorwalking 09.20-10.05 ● Dansmix 09.30-10.15 ● Spinning 10.30-11.15 ● Seniorträning - Funktionell 12.10-12.55 ● Bodypump 16.30-17.30 ● Bodybalance 16.35-17.20 ● Intervallträning 16.45-17.15 ● Les Mills Core 16.45-17.30 ● Hot Core mobility 17.30-18.00 ● Indoorwalking 17.40-18.25 ● Funktionell träning 17.35-18.20 ● Spinning 17.45-18.30 ● Step & Styrka 18.00-19.00 ● Vinyasa yoga 18.25-19.10 ● Reebokzone Level 1 18.35-19.20 ● Spinning 18.40-19.25 ● Bodypump 18.45-19.30 ● Cirkeltabata 18.45-19.30 ● Hot pilates foamroller 19.15-20.30 ● Yin Yoga 19.30-20.15 ● Athletic Performance	Tisdag: 06.30-07.15 ● Funktionell träning 08.30-09.15 ● Cirkeltabata 09.00-10.15 ● Yin Yoga nybörjare 09.30-10.15 ● Seniorträning - Cirkel 10.30-11.15 ● Seniorträning - Cirkel extra 10.30-11.45 ● Yin Yoga 12.10-12.55 ● Funktionell träning 16.30-17.15 ● Hot Pilates 16.45-17.15 ● RLM 30 17.15-18.00 ● Bodypump 17.20-17.50 ● Stretch & Rörlighet 17.30-18.15 ● Step & Styrka 17.30-18.15 ● ReebokZone level 2 17.35-18.50 ● Spinning 17.35-18.35 ● Warm Inside Flow 18.00-19.00 ● Bodybalance 18.10-18.55 ● Dansmix 18.30-19.00 ● GRIT Cardio jämna veckor 18.30-19.00 ● GRIT Strength ojämna veckor 18.30-19.30 ● Boxning 18.50-19.50 ● Hot HIIT Pilates 19.15-20.00 ● Tabata 19.15-20.30 ● Vinyasa yoga	Onsdag: 06.30-07.15 ● Bodybalance 08.30-09.00 ● Pilates 09.15-10.00 ● Spinning 09.30-10.15 ● Seniorträning - Balans/rörlighet 10.10-10.55 ● Funktionell träning 10.30-11.45 ● Warm Yinyoga 11.30-12.30 ● Lunchyoga 12.10-12.55 ● Cirkelträning 16.45-17.30 ● Bodybalance 17.30-18.30 ● Hot Vinyasa yoga 17.30-18.15 ● Indoorwalking 17.35-18.20 ● Funktionell träning 17.45-18.30 ● Soma Move 17.45-18.30 ● Bodypump 17.45-18.39 ● Spinning 18.00-18.45 ● Athletic Performance 18.40-19.25 ● Hot Pilates 18.45-20.00 ● Yin yoga 18.45-19:30 ● Cirkeltabata	Torsdag: 06.30-07.15 ● Tabata 09.00-09.45 ● Step & Styrka soft 10.00-10.45 ● Seniorträning - Funktionell 10.00-11.15 ● Yin Yoga 12.10-12.55 ● Intervallträning 16.45-18.00 ● Warm Yin yoga 17.00-17.45 ● Les Mills Core 17.00-17.45 ● Pilates m. foamroller 17.15-18.00 ● Familjeträning 17.15-18.00 ● Spinning 17.30-18.15 ● ReebokZone level 2 18.00-19.00 ● Bodypump 18.15-19.00 ● Pilates 18.15-19.00 ● Funktionell intervall 18.30-19.15 ● Uteträning tom september 18.30-19.30 ● Boxning 19.15-20.15 ● Bodybalance
Fredag: 06.30-07.15 ● IW 20/Intervall 20 08.30-09.00 ● Les Mills Core 09.15-10.00 ● Step & Styrka 09.15-10.00 ● Spinning 09.30-10.15 ● Soma Move 09.30-10.15 ● Seniorträning - Dansmix 10.30-11.30 ● Seniorträning - Cirkel 10.30-11.45 ● Yindalini yoga 12.10-12.55 ● Cirkeltabata 17.15-18.00 ● Tabata jämna veckor 17.15-18.00 ● Intervall ojämna veckor	Lördag: 08.30-09.00 ● Les Mills Core 09.00-10.15 ● Vinyasa yoga 09.10-10.05 ● Step & Styrka 09.15-10.00 ● Hot core & mobility 09.15-10.00 ● Bodypump 09.15-10.00 ● Spinning 10.15-11.00 ● Tabata 10.15-11.00 ● Spinning 10.30-11.30 ● Bodybalance 10.30-11.45 ● Warm Backmitra 10.30-11.30 ● Tjejboxning var 4:e vecka	Söndag: 09.15-10.00 ● Spinning 09.30-10.45 ● Hot HathaYoga 10.05-11.05 ● Bodypump 09.45-10.45 ● ReebokZone level 2 jämna veckor 10.15-11.15 ● ReebokZone level 2 ojämna veckor 10.15-11.15 ● Cirkelträning 11.00-12.15 ● Yin Yoga 11.15-12.00 ● Dansmix 15.15-16.00 ● Hot Pilates 16.15-17.30 ● Yin Yoga nybörjare 16.45-17.30 ● Cirkeltabata jämna veckor 16.30-17.00 ● Spinning ojämna veckor 17.05-17.35 ● Tabata ojämna veckor	Vi reserverar oss för eventuella ändringar i schemat. Kontrollera bokningssidan i appen eller på hemsidan för det senaste schemat.

