



Höstschema 2018

20 augusti – 21 december

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	SpinPower 07.00 - 08.00	TabataStrength 07.00 - 07.45		Spin 07.00 - 07.45
Push 11.00 - 11.45	Funktionell Styrka 10.45 - 11.30	Strong 10.45 - 11.30		Yin&Yang yoga 10.30 - 11.30
Spin 11.45 - 12.25	Styrka&Puls 11.30 - 12.15	Push 11.30 - 12.15	BurningStep 11.30 - 12.00	Funktionell Styrka 11.30 - 12.15
Core 12.30 - 13.00		Energy Yoga 12.15 - 13.00	Core&Butt 12.00 - 12.45	FredagsFys 12.15 - 13.00
Dance for Fun 17.15 - 18.00	Tabata 17.15 - 18.00	Core&Butt 17.15 - 18.00	Step 17.15 - 18.00	

Obs! Med reservation för ändringar

Öppettider för medlemmar (passerkort krävs de tider som receptionen ej är bemannad)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.30-21	06.30-21	06.30-21	06.30-21	06.30-19	07-18	07-18

Öppettider reception

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
10-17	10-17	10-17	10-17	10-15

För bokning av träningspass besök vår hemsida www.traningspuls.se.

Receptionen samt växeln är öppen mån-tors 10-17, fre 10-15.

Särskilda öppettider under helgdagar, se separat schema.

Telefon: 08-563 062 00

Mail: info@traningspuls.se

Passförklaringar

BurningStep: Ett enkelt och svettigt konditionspass för alla på stepbräda.

Core: Effektivt styrkepass för de djupa mag- och ryggmusklerna. Stärker bål stabiliteten, förebygger belastningsskador och ger bättre hållning och kroppskontroll.

Core&Butt: Ett tufft, roligt och medryckande pass med fokus på mage, rygg och rumpa.

Dance for Fun: Ett roligt, svettigt och enkelt danspass för dig som gillar att dansa!

Energy Yoga: Energy yoga är en yogaform som integrerar flera olika yogastilar. Pranayama d.v.s. andningskontroll är en av grundpelarna och gemensamt för de här stilarna är att fokus ligger på vitalitet, stretch och kraft. Givetvis avslutas passen i savasana - avslutande vila.

Funktionell styrka: Dynamiskt styrkepass för hela kroppen där vi tränar styrka, koordination, balans, uthållighet och smidighet utifrån kroppens naturliga rörelsemönster. Många av övningarna utförs i stående position. Bra komplement till konditionsträning.

FredagsFys: Vi avslutar veckan med ett svettigt och varierande pass som innefattar både styrke- och konditionsövningar, en genomkörare för hela kroppen. Fredagsfys före Fredagsmys!

Push: Effektiv och svettig styrketräning efter musik med skivstång där hela kroppen får en genomgång. Du anpassar vikten efter egen förmåga.

Spin: Härlig individuell konditionsträning där vi cyklar till peppande musik och instruktör.

SpinPower: Traditionell spinning med inlägg av styrketräning med redskap som gummiband och fria vikter. Självlklart till peppande musik och instruktör! Varför bara cykla när du kan få ut så mycket mer av ditt spinpass!?

Styrka&Puls: Ett lätt pass som kan anpassas efter egen förmåga. Ett roligt och svettigt pass som kombinerar både styrke- och konditionsövningar.

Strong: Ett enkelt och effektivt pass där vi stärker vår överkroppstyrka och kondition. Med enkla intervaller varvar vi cykling med styrkeövningar för överkroppen.

Step: Kul och svettigt konditionspass på bräda. Innehåller koordination.

Tabata: Ett enkelt och tufft pass där vi blandar styrka och kondition för hela kroppen. Tabata innebär korta intervaller om 20 sekunder, som följs av 10 sekunder vila. Övningarna upprepas 6-8 gånger.

TabataStrength: På detta pass jobbar vi med olika styrkeövningar för hela kroppen. Tabata innebär korta intervaller om 20 sekunder, som följs av 10 sekunder vila. Övningarna upprepas 6-8 gånger. Styrkeövningarna återkommer varje pass under en period vilket gör det enklare att jobba på tekniken och öka i styrka.

Yin&Yang yoga: Ett pass som både innehåller det dynamiska elementet Yang med fysiska stående och sittande positioner samt det mjukare elementet Yin som riktar sig till medveten närvaro och avslappning. Dessa två element vävs samman för att ge dig en härlig avslutning på veckan!