



## Vårschema 2019

7 januari – 29 mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	<b>SpinPower</b> 07.00 - 08.00	<b>TabataStrength</b> 07.00 - 07.45		<b>Spin</b> 07.00 - 07.45
<b>Spin</b> 10.45 - 11.25	<b>Funktionell Styrka</b> 10.45 - 11.30	<b>Strong</b> 10.45 - 11.30	<b>Pilates</b> 10:45 - 11:25	<b>Yin&amp;Yang yoga</b> 10.30 - 11.25
<b>Core</b> 11.30 - 12.00	<b>Styrka&amp;Puls</b> 11.30 - 12.15	<b>Push</b> 11.30 - 12.15	<b>BurningStep</b> 11.30 - 12.00	<b>Funktionell Styrka</b> 11.30 - 12.15
<b>TabataStrength</b> 12.00 - 12.45	<b>Löpstyrka</b> 12.15 - 13.00	<b>Energy Yoga</b> 12.15 - 13.00	<b>Core&amp;Butt</b> 12.00 - 12.45	<b>FredagsFys</b> 12.15 - 13.00
<b>Boxercise</b> 12.45 - 13.30				
<b>Dance for Fun</b> 17.15 - 18.00	<b>WOD</b> 17.15 - 18.00	<b>Core&amp;Butt</b> 17.15 - 18.00	<b>Step</b> 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](http://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](mailto:info@traningspuls.se)

# Passförklaringar

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

**Boxercise:** Ett härligt och intensivt boxpass där vi kombinerar enkla boxslag med sparkar. Vi jobbar både med skuggboxning, boxhandskar och mitsar. Vi lägger en nivå på klassen så att alla kan vara med. Välkommen på ett skönt och svettigt pass för att kicka igång veckan!

**Core:** Effektivt styrkepass för de djupa mag- och ryggmusklerna. Stärker bålstabiliteten, 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 där vi tränar styrka, koordination, balans, uthållighet och smidighet med utmaningar i varje rörelse. 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!

**Löpstyrka:** Grundläggande styrka för löpträning. Vi jobbar med fokus på balans, enbensstyrka samt bålstabilitet. Passar alla, du behöver inte vara löpare!

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

**Pilates:** Pilates är en lugn träningsform där vi tränar styrka, stabilitet och smidighet. Under passet tränas hela kroppen även om störst fokus ligger på coremuskulaturen.

**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. Självklart till peppande musik och instruktör! Varför bara cykla när du kan få ut så mycket mer av ditt spinpass!?

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

**Styrka&Puls:** Ett roligt och svettigt pass som innehåller både styrka och kondition. Vi jobbar styrka i basövningar mixat med pulshöjande övningar.

**Strong:** Ett enkelt och effektivt pass där vi stärker vår överkroppsstyrka och kondition. Med enkla intervaller varvar vi cykling med styrkeövningar för överkroppen. Kom och få dig en rejäl genomkörare för hela kroppen!

**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.

**WOD:** WOD står för "work of the day". På detta pass jobbar vi med olika konditions och styrkeövningar för hela kroppen. Passupplägget varierar men genomgående tema är "högintensivt" så kom och få dig en rejäl genomkörare.

**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!