

SCHEMA ALINGSÅS HÖST 2026

GRUPPTRÄNING – YOGA – PRAMA – HYROX - CROSSFIT

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00 SENIOR PU & STY45 09.00 SENIOR YOGA 45 10.00 SENIOR PU & STY45 10.00 SENIOR YOGA 75 10.00 SENIOR PROMENAD	06.15 RUN n' LIFT 45 06.30 PILATES 45 09.00 SEN. CYKEL 45 09.00 SEN. ZUMBA 40 09.55 SEN. YOGA 45 09.55 YOGA SOFT 45 12.00 CROSSFIT WOD 60 12.00 PRAMA S/E/A 45 16.30 CROSSFIT WOD 60 16.40 LMSD 45 17.00 YINYOGA 60 17.30 PRAMA ENERGY 45 17.30 BODYATTACK 45 17.30 HYROX 60 17.45 CROSSFIT WOD 60 18.00 CYKEL 75 18.15 YOGA SOULFLOW 60 18.15 INDOOR WAL. 30 18.20 LES MILLS CORE 30 18.30 BODYPUMP 45 19.30 YINYOGA & NIDRA	06.15 HYROX 45 06.15 INDOOR WAL. 30 08.30 SEN. PILATES 35 09.15 SENIOR IW 30 09.55 SENIOR CORE 30 10.45 MAMMA-BARN 45 12.00 CROSSFIT WOD 60 12.00 BODYPUMP 45 16.30 INDOOR RUNNING 16.45 CROSSFIT HIIT 45 17.00 YINYOGA 45 17.35 CROSSFIT WOD 60 17.50 SOMA MOVE 45 18.00 TONE 45 18.00 LMSD 45 18.40 HYROX 60 18.45 PILATES 45	06.15 FUSION 40 08.00 HYROX 45 09.00 SENIOR GYM 60 09.15 SEN. YOGALATES 10.15 CYKEL 45 11.30 INDOOR RUNNING 12.00 CROSSFIT WOD 60 12.10 LMSD 30 16.40 INDOOR WAL. 30 16.45 YIN 6 RESTORE 75 17.00 RUN n' LIFT 45 17.00 CROSSFIT WOD 60 17.05 DANSMIX 60 17.15 BODYPUMP 45 17.30 CF & HYR. FAMILY 17.50 RUN n' LIFT 45 18.00 CROSSFIT GYMNA. 18.10 CYKEL 45 18.10 SHAPES 45 18.10 YOGA 45 19.00 HYROX 45 19.00 BODYBALANCE 45	06.15 HYROX 45 06.15 YOGA POWER 45 09.00 SENIOR STATION 60 12.00 CROSSFIT TEAM 60 12.00 SPRINT 30 12.40 LES MILLS CORE 30 17.00 CYKEL 45 17.00 CROSSFIT TEAM 60 17.00 STATION 60	09.00 BODYBALANCE 09.00 CROSSFIT HIIT 09.00 BODYPUMP 09.30 SPRINT 30 09.50 CROSS. TRIGGER 10.00 PRAMA ATHLE. 10.10 SENSINGYOGA 10.10 SHAPES 45 10.30 CROSSFIT WOD 16.00 LMSD 45 17.00 BODYCOMBAT 17.00 CROSS. WOD 75 17.00 BREATHW 40 17.30 CYKEL 60 17.45 YINYOGA 60	09.00 HYROX 60 09.00 PILATES 45 10.00 PUMP HEAVY 60 10.00 CROSSFIT WOD 10.00 YOGA FLOW 75 11.00 PRAMA FAMILY

FÖR CROSSFIT, HYROX, PRAMA OCH YOGA GÄLLER SPECIFIKA RÄTTIGHETER.
SE WWW.ENDORFIN.SE FÖR MER INFORMATION.

STYRKA

BODYPUMP™ 45/60 minuter

Effektiv styrketräning och uthållighet för hela kroppen. Klassen genomförs med skivstång och viktplattor där vikten anpassas efter förmåga och passar alla oavsett träningserfarenhet.

BODYPUMP HEAVY™ 45/60 minuter

Tyngre vikter. Långsamt tempo. Längre vila. Mer styrka. Ikonisk musik + gruppens energi = beroendeframkallande! fokus på styrketräning där du lyfter tyngre i ett lugnare tempo och får längre återhämtning mellan seten.

ENDORFIN STATION 60 minuter

Stations- och cirkelträning där Du tränar igenom hela kroppen under olika intervaller. Du anpassar intensiteten efter Din egen förmåga och Dina egna mål. Kombinerad kondition och styrka.

STRENGTH DEVELOPMENT™ 45 minuter

En klass med fokus på att bygga upp styrka från grunden på ett balanserat och konsekvent sätt där väsentliga element från styrketräning används. Övningarna utförs med fokus på kontroll, rörelseomfång och teknik där tempon varierar med lågt antal repetitioner. Du anpassar vikt och rörelser utefter din egen förmåga.

LES MILLS TONE™ 45 minuter

Optimal mix av funktionell styrka, kondition och coreträning. Klassen passar alla, oavsett vilken träningsvana du har. Det finns flera olika alternativ för att både minska och höja intensiteten vilket gör att du kan få ut precis det du vill av din träning. En klass som tonar hela kroppen.

DANS & GLÄDJE

DANS MIX 60 minuter

Fartfylld dansklass där stilarna Streetdance och Jazzdance blandas i en härlig mix. Dansstilarna är typiska musikvideor, bakgrundsdansara och dansevent. En svettig klass med glimten i ögat där musiken aldrig tystnar!

YOGA, KROPP & SJÄL

SOMA MOVE® 45 minuter

Ett komplett träningsupplägg för styrka, rörlighet, balans, rytm och avslappning. Vi rör oss, andas och svettas genom ett konstant flöde av väl utvalda övningar

LES MILLS PILATES™ 45 minuter

Klassen återskapar traditionell Pilates till en spännande och ny upplevelse med unik musik, vacker koreografi och stödjande coachning vilket tar upplevelsen till en helt ny nivå. Långsamma, enkla rörelser som stärker magmuskler, höfter, rumpa, och rygg.

BODYBALANCE™ 60 minuter

En perfekt kombination av Yoga, Tha-Chi och Pilates. Uppmärksamheten och fokuseringen vänds inåt. Du tränar både smidighet, styrka, balans och mental avslappning.

YOGA - VINYASA, RESTORATIVE, YIN, FLOW, YANG, SENSING, SOFT, NIDRA, ATLETISK 45-90 minuter

Olika former av yoga där Du på ett mjukare sätt tränar styrka, flexibilitet och uthållighet. Metoderna som används är reningsprocesser, kroppsställningar, andningskontroll, koncentrationsövningar och meditation. (Mer info om respektive yogaform syns i bokningen).

BREATHWORK 40 minuter

Hitta kraften i andetaget med närvaro, fokus och total återhämtning – kom och upplev hur kraftfullt det är att andas rätt.

CORE & FUNKTIONELLT

LES MILLS SHAPES™ 45 minuter

Ett styrkebaserat träningspass inspirerat av Pilates, Core, Barre & PowerYoga. Detta är en helkroppsriktad träning med blandad intensitet och passar alla konditions- och träningsnivåer. Skapat i en intervallträningsstruktur som förblir kopplat till golvet - då det är minimal påverkan på lederna. Vi hittar "hot spot" & stannar där så länge som möjligt för att förbättra styrka, koordination & flexibilitet.

LES MILLS CORE™ 30 minuter

Utmanande, funktionellt och effektiv klass som stärker mage, rygg, axlar och rumpa. Vi jobbar med motstånd i form av gummiband och viktplatta vilket gör det anpassningsbart och samtidigt utmanande för kroppen.

ENDORFIN MAMMA-BARN 45 minuter

Härlig, glädjefylld och stärkande träning för nyblivna mammor med barn. Vi fokuserar på funktionell träning med specifika övningar för att stärka kroppen efter graviditeten.

HYBRID

RUN n' LIFT 45 minuter

Löpintervaller på löpband som utvecklar din kondition och uthållighet varvas med styrketräning i vår PRAMASTUDIO!

INDOOR RUNNING 30 minuter

Klassen består av varierande intervallserier där du själv anpassar intensiteten efter din nivå genom att justera hastighet och lutning. Spring eller jogga i din egen takt men var beredd på att våra instruktörer kommer att pusha dig till att klara ännu mer. På Indoor Running blir du aldrig ifrånsprungen!

KONDITION

CYKEL/LES MILLS RPM 45/60/75 minuter

Varierad konditionsträning med förändringar av fart, motstånd och positioner med fokus på cykling och teknik.

THE JOURNEY - körs på CYKEL. Helt unik och häftig träning där allt handlar om upplevelse via en virtuell värld där musik och miljö synkas för att ge en helt ny dimension till din konditionsträning. (När The Journey körs är detta specificerat i bokningen)

INDOOR WALKING 30 minuter

Effektiv och enkel konditionsträning på crosstrainer. Du tränar även bålstabilitet, hållning, balans och styrka.

HIIT & SPORT

LES MILLS SPRINT™ 30 minuter

Högt intensiv intervallträning (HIIT) där vi använder cykel som redskap. Maximera Dina träningsresultat. Här fokuserar vi på att höja pulsen under korta intervaller för att nå maximala resultat på kortast möjliga tid.

BODYCOMBAT™ 60 minuter

Kraft och energi. Inspirerat från olika kampsporter som karate, taekwondo, kung fu, kickboxing, muay thai och tai chi. Kraftfulla rörelser där vi slår, sparkar och kämpar oss till en överlägsen kondition till energifull musik.

BODYATTACK™ 45 minuter

Sportinspirerat intervallträningspass som tränar kondition och styrka. Innehåller atletiska övningar såsom knäböj, utfall, bupees och armhävningar. Du kan förvänta dig hopp, hög puls och snabba explosiva rörelser. Enkelt, kul och effektivt!

SENIORTRÄNING

STATION/CYKEL/ZUMBA/PROMENAD/GYM/PILATES/CORE/YOGA/INDOOR WALKING/PULS & STYRKA 30-75 minuter

Glädje och gemenskap, träning för dig som är 60+. Vi erbjuder olika typer av roliga och givande träningsformer som är anpassade efter målgruppen som fokuserar på styrka, balans, kondition, dans, yoga och funktionell träning.

CROSSFIT

CROSSFIT® WOD 60/75 minuter

CrossFit är ett styrke- och konditionsprogram byggt på ständigt varierade funktionella rörelser utförda under högt intensitet med garanterat resultat! Varje dag publiceras dagens WOD (Workout Of the Day) på hemsidan.

CROSSFIT® HIIT 45 minuter

Högt intensiv intervallträning för ökad uthållighet, muskelutveckling och maximal förbränning.

I passet ingår alltid Assaultbiske, Rodd och Speedfit. Övriga övningar varieras.

CROSSFIT® TRIGGER 30 minuter

Statiska och dynamiska mobilitetsövningar för ökad rörlighet. Enkel, effektiv och lättillgänglig och kan med fördel tränas innan eller efter alla typer av fysiska klasser eller som en helt fristående klass. Vi använder oss av kropps vikt, gummiband, pinne, foamroller, kettlebell och rigg.

CROSSFIT® GYMNASTICS 60 minuter

100% fokus på att bli starkare, smidigare och rörligare i de gymnastiska momenten inom CrossFit!

HYROX

HYROX 45/60 minuter

Den perfekta blandningen mellan funktionell träning och uthållighet! Klassen för dig som älskar löpning/ uthållighetsträning men samtidigt vill förbättra din styrka med varierad, funktionell träning. Du får nya utmaningar varje klass, där vi mixar rena uthållighetsklasser, ofta i intervallformat, med styrka och spänst. Träningen är lik CrossFit, men innehåller inte lika många komplexa moment som tyngdlyftning och gymnastik.

PRAMA

ENERGY 45 minuter

Energifull kontrastträning! Funktionell cirkelträning i intervaller som är rolig och utmanande. Här kombineras kondition med styrka för hela kroppen.

STRONG 45 minuter

Med styrkan i fokus! Unik cirkelträning för hela kroppen med ökad styrka och muskeluppbyggnad som resultat. Träningen stimulerar varje muskelgrupp för sig och garanterar komplett träning för hela kroppen.

ATHLETIC 45 minuter

Styrka, uthållighet och explosivitet i en optimal mix! Högt intensiv träning som ökar styrka, explosivitet, smidighet och snabbhet. Ta din träning till nästa nivå, upptäck din sanna potential och plocka fram idrottaren i dig.

FAMILY 45 minuter

Spelvärlden möter rörelse! Cirkelträning för vuxen och ett barn där vi leker samtidigt som tränar motorik, styrka, hjärta och hjärna. Kul och underhållande träning i en interaktiv och underhållande miljö. Ålder på barn är 4-12 år.