

SCHEMA ALINGSÅS VÅR 2026

GRUPPTRÄNING – YOGA – PRAMA – HYROX - CROSSFIT

MÅNDAG

09.00 SENIOR PU & STY45
09.00 SENIOR YOGA 45
10.00 SENIOR PU & STY45
10.00 SENIOR YOGA 75
10.00 SENIOR PROMENAD

12.00 CROSSFIT WOD 60
12.00 PRAMA S/E/A 45

16.30 CROSSFIT WOD 60
16.40 STRENGTH DEV. 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

TISDAG

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 INDOOR WAL. 30
12.35 LES MILLS CORE

16.45 CROSSFIT WOD 60
17.00 SLOW VINYASA 60
17.15 CYKEL RPM 45
17.20 INTERVALL 40
17.30 HYROX 60
17.45 PRAMA STRONG 45
17.45 CROSSFIT WOD 60
18.05 LES MILLS CORE
18.05 YINYOGA 60
18.40 INDOOR WAL. 30
18.45 STATION 60
18.45 CROSSFIT HIIT 45
19.15 ATLETISK YOGA 60

ONSDAG

06.15 HYROX 45
06.15 INDOOR WAL. 30

08.30 SEN. PILATES 45
09.15 SENIOR IW 30
09.50 SENIOR CORE 30
10.30 MAMMA-BARN 45

12.00 CROSSFIT WOD 60
12.00 BODYPUMP 45

16.45 CROSSFIT HIIT 45
17.15 SHAPES 30
17.30 SOMA MOVE 45
17.30 CROSSFIT WOD 60
18.00 TONE 45
18.00 STRENGTH DE. 45
18.10 SPRINT 30
18.30 HYROX 60
18.30 PILATES 45

TORSDAG

06.15 FUSION 40

09.00 SEN. CYKEL 45
10.00 SENIOR YOGA 60
10.00 SENIOR GYM 60

12.00 CROSSFIT WOD 60
12.00 CYKEL 45

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 FAMILY 45
17.15 BODYPUMP 45
17.45 RUN n' LIFT 45
18.00 CROSSFIT GYMNA.
18.05 YOGA FLOW 60
18.10 CYKEL 45
19.00 HYROX 60
19.15 PILATES 45

FREDAG

06.15 CROSSFIT HIIT 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

LÖRDAG

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

SÖNDAG

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

16.00 STRENGTH DEV.
16.50 INDOOR WAL. 30
17.00 BODYCOMBAT
17.00 CROSS. WOD 75
17.00 BREATHW 40
17.30 CYKEL 60
17.45 YINYOGA 60

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.

ENDORFIN PULS & STYRKA 40 minuter

Endorfins egenskapade puls- och styrkeklass där Du tränar igenom hela kroppen med hjälp av viktplattor, gummiband, bräda och kroppsvikt på stället. En metodiskt skapad klass för trygghet och som är enkel att hänga med i för Dig som är ny på träning eller medelvan att träna. Du anpassar intensiteten, rörelserna och vikterna helt efter Din egen förmåga samtidigt som Du känner mycket gemenskap och vår unika Endorfinkänsla. Klassen avslutas med stretch och nedvarning.

ENDORFIN INTERVALL 30/40 minuter

Endorfins egenskapade och varierande intervallklass där Du själv väljer intensitet, tempo och belastning. Energifylld klass där vi varvar styrka och kondition i tydliga block. Svetttigt. Enkelt att följa. Effektivt. Perfekt för dig som gillar att ge allt i intervaller för att sedan gå hem med endorfinerna på topp.

DANS & GLÄDJE

DANSMIX 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 coaching 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 & FUNKIONELLT

LES MILLS SHAPES™ 45 minuter

Ett styrkebaserat träningspass inspirerat av Pilates, Core, Barre & Power Yoga. Detta är en helkroppsinriktad 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.

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.

RUN n° LIFT 45 minuter

Löpintervaller på löpband som varvas med styrka i vår Pramastudio!

HIT & SPORT

LES MILLS SPRINT™ 30 minuter

Högintensiv 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 hög intensitet med garanterat resultat! Varje dag publiceras dagens WOD (Workout Of the Day) på hemsidan.

CROSSFIT® HIT 45 minuter

Högintensiv intervallträning för ökad syreupptagning, muskeltillväxt 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 in nan eller efter alla typer av fysiska klasser eller som en helt fristående klass. Vi använder oss av kroppsvikt, 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 muskeluppyggnad 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! Högintensiv 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.