

SCHEMA LERUM VÅREN 2026

GRUPPTRÄNING - CROSSFIT - PRAMA - YOGA - HYROX

MÅNDAG

06.15 WOD
06.15 CYKEL 45

09.00 SENIOR Cirkel
09.00 YOGA-Medi*
10.00 SENIOR Gym

11.30 PRAMA® STRONG 45
12.00 WOD

16.25 HYROX 45
17.15 BODYPUMP™
17.20 WOD
17.30 PRAMA® ATHLETIC 45
17.45 ENDORFIN MRL
18.00 PILATES
18.20 INDOORW. 45
18.25 LM DANCE™ 45
18.30 CYKEL 45
18.55 BODYCOMBAT™45
19.15 YOGA-Yin Trigger 75
19.30 STRENGTH DEV. 45
19.30 WOD

TISDAG

06.15 WOD

09.00 E. PULS & STYRKA*
09.00 YOGA - Core* 45
10.00 E. MAMMA BARN

11.20 E. CORE & MOBILITY 30
12.00 INDOORW. 30
12.00 STRENGTH DEV. 45
12.00 WOD

17.00 LM SHAPES 45
17.20 WOD
17.20 E. POWERBOOST
17.45 TONE 45
18.00 YOGA- VinyasaFlow
& Meditation 90
18.25 INDOORW. 45
18.30 ZUMBA®
18.30 HYROX
18.40 BODYPUMP™ 45
19.40 YOGA-För män

ONSDAG

06.15 WOD
06.15 INDOORW. 45

09.00 SENIOR Funktionell
09.00 SENIOR Zumba 45
10.10 YOGA - Soft* 45

11.10 TRIGGER 30
12.00 LM SHAPES 45
12.00 HYROX

16.55 WOD GYMNASTICS
17.10 STRENGTH DEV. 45
17.30 CORE™ 30
17.25 BODYBALANCE™
18.00 WOD
18.10 INDOORW. 30
18.10 PRAMA® STRONG 45
18.10 BODYCOMBAT™45
18.15 E. POWERBOOST
18.30 CYKEL (t.o.m. v.18)
18.35 LM SHAPES™ 45
19.10 HYROX 45
19.30 YOGA- Soft Restore

TORSDAG

06.15 WOD

09.00 PILATES*
09.15 CYKEL * 45
10.15 PILATES*
10.15 DANS* 45

12.00 WOD

16.45 HYROX 45
17.30 BODYPUMP™
17.50 ZUMBA® 45
18.05 INDOORW. 30
18.00 YOGA- Lymf 75
18.25 WOD
18.30 PRAMA® HYBRID
18.45 E. POWERBOOST 30
18.50 ENDORFIN MRL
19.30 YOGA-Yin

FREDAG

06.15 WOD
06.15 E. POWERBOOST 45

09.00 YOGA-Stretch& Relax*
09.15 E. CORE & MOBILITY* 45
10.10 ENDORFIN Styrka*

12.00 HYROX 45
12.00 BODYPUMP HEAVY™ 45

16.25 HYROX
16.30 LM PILATES 45
16.45 E. POWERBOOST
17.00 CYKEL 45
17.30 WOD

LÖRDAG

09.15 BODYBALANCE™
09.15 GRIT™ C/S 30
09.20 ENDORFIN MRL
09.30 WOD
10.00 STRENGTH DEV. 45
10.40 HYROX

SÖNDAG

09.15 SOMA MOVE® 30
09.20 BODYPUMP™
09.55 YOGA - CORE 45
10.00 WOD
11.10 HYROX FAMILY

16.30 WOD 75
17.00 PRAMA® AMRAP
17.00 E. CORE & MOBILITY 45
17.30 YOGA- Vinyasa
17.55 BODYPUMP HEAVY™
17.55 INDOORW. 45
18.45 YOGA-Yin Nidra 75
19.05 LM PILATES 45

FÖR WOD, HYROX, PRAMA OCH YOGA GÄLLER SPECIFIKA RÄTTIGHETER.
SE HEMSIDA FÖR MER INFORMATION.

Med reservation för ändringar.

För aktuellt schema se bokningen i vår App eller på hemsidan.
Alla klasserna är 60 minuter om inget annat anges.

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. BODYPUMP HEAVY™ är klassen med fokus på styrketräning där du lyfter tyngre i ett lugnare tempo och får längre återhämtning mellan seten. Fokus på rätt teknik med tydlig coaching från instruktören!

ENDORFIN POWERBOOST 45/60 minuter

En intensiv och inspirerande klass som sätter både helkroppstyrka och kondition på prov! Här låter vi instruktörens kreativitet få komma fram i form av varierande upplägg och dynamiska intervaller och du anpassar efter din förmåga.

STRENGTH DEVELOPMENT™ 45 minuter

En klass med fokus på att bygga upp styrka från grunden på ett balanserat och konsekvent sätt. Övningarna utförs med fokus på kontroll och teknik där tempon varierar med lågt antal repetitioner. Vikt anpassas utefter din egen förmåga.

KONDITION

CYKEL 45/60/90 minuter

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

INDOORWALKING 30/45 minuter

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

KROPP & SJÄL

SOMA MOVE® 30 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.

BODYBALANCE™ 45/60 minuter

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

TRIGGER 30 minuter

En lugn klass där du med hjälp av en triggerpunksrulle & boll tränar upp din rörlighet genom självmassage. Passar som återhämtning eller om uppvärmning inför annan träning.

YOGA

YOGA 45/60/75/90 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.

PILATES 60 minuter

Här tränar vi främst upp de djupa, stabiliserande musklerna i bålen samt sätet. Vi fokuserar på andning, hållning och strävar efter jämnvikt i muskulaturen. Musklerna stretchas och stärks och ger en stabil och rörlig kropp.

LES MILLS PILATES 45 minuter

Kombinerar det bästa av traditionell pilates med en modern twist. Långsamma, enkla rörelser som stärker magmuskler, höfter, rumpa, och rygg med tydlig coaching.

CORE & FUNKTIONELLT

LES MILLS CORE™ 30 minuter

Utmanande och funktionellt klass som stärker mage, rygg, axlar och rumpa med hjälp av gummiband och viktplatta.

ENDORFIN CORE & MOBILITY 30/45 minuter

En balanserad träningsklass som fokuserar på att stärka bålmskulaturen (core) och förbättra kroppens rörlighet.

ENDORFIN MAMMA-BARN 60 minuter

Härlig, glädjefylld och stärkandet träning, under graviditeten eller för nyblivna mammor med barn.

LES MILLS SHAPES™ 45 minuter

Ett lågintensivt styrkebaserat träningspass inspirerat av Pilates, Core, Reformer, Barre & Power Yoga. Skapat i en intervallträningsstruktur som förblir kopplat till golvet - då det är minimal påverkan på lederna.

DANS & GLÄDJE

ZUMBA® 45/60 minuter

Med inspiration från traditionell musik såsom cumbia, salsa, samba och merengue dansar Du till latinska rytmer med glödhet danssteg. ZUMBA är lätt att lära sig och du förbättrar din kondition.

LES MILLS DANCE™ 45 minuter

En 45-minuters högintensiv dansklass som baserat på enkla och intuitiva dansrörelser som pumpar upp pulsen snabbt till grym musik från världens alla hörn. En klass som är enkel att lära sig och riktar sig till dig som älskar att dansa!

ENDORFIN MRL 60/90 minuter

Energifull träning där vi kombinerar styrka och step och där musiken och glädjen står i fokus. 90-minutersformat ENDORFIN MRL CARDIO innehåller delvis även frikoreograferad stepdär vi tränar mer kondition och uthållighet.

HIIT & SPORT

GRIT™ STRENGTH, CARDIO 30 minuter

Maximera Din styrka och snabbhet genom att utmana Dig fysiskt med dessa tre koncept genom HIIT (högintensiv intervallträning). Koncepten har två olika fokus - styrka och snabbhet - men båda förbättrar din syreupptagning och ökar din förbränning.

BODYCOMBAT™ 45/60 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.

SENIORTRÄNING

SENIOR-CIRKEL, STYRKA, CYKEL, FUNKTIONELL, ZUMBA, PULS & STYRKA, DANS 30-60 minuter

Glädje och gemenskap, träning för dig som är 65+. Vi erbjuder olika typer av roliga och givande träningsformer som är anpassade efter målgruppen som fokuserar på styrka, balans, kondition och funktionell träning.

CROSSFIT

WOD CrossFit® 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.

WOD HIIT 45 minuter

Högintensiv intervallträning för ökad syreupptagning, muskeltillväxt och maximal förbränning.

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

HYROX

HYROX 45/60 minuter

Den perfekta blandningen mellan funktionell träning och uthållighet! Klassen för dig som älskar löpning/ uthållighetsträning mensamtidigt 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.

PRAMA

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! 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.

HYBRID 60 minuter

I denna energifyllda klass varvar vi konditionsmoment med smart, funktionell styrketräning för att ge dig maximal effekt.

AMRAP 60 minuter

I denna klass jobbar vi med AMRAP-block där du utmanar dig själv att göra så många repetitioner som möjligt inom givna tidsintervall. Vi varvar konditionsövningar med funktionell styrka för att bygga både uthållighet och kraft.