



- SCHEMA HÖSTEN 2026 -

MÅNDAG 09.00 MEDICINSK YOGA 60 MIN
18.00 PILATES 60 MIN
19.15 YOGA YIN TRIGGER 75 MIN

TISDAG 09.00 YOGA CORE 45 MIN
17.00 LES MILLS SHAPES 45 MIN
18.00 YOGA DYNAMIC 60 MIN
19.10 YOGA RECOVERY 60 MIN

ONSDAG 10.10 YOGA SOFT 45 MIN
11.10 TRIGGER 30 MIN
17.25 BODYBALANCE™ 60 MIN
18.35 LES MILLS SHAPES 45 MIN
19.30 LYMF 75 MIN

TORSDAG 09.00 PILATES 60 MIN
10.15 PILATES 60 MIN
17.55 VINYASA SLOW
19.10 YIN YOGA 60 MIN
19.10 BREATHWORK 45 MIN (FÖRSTA TORSDAGEN I MÅNADEN)

FREDAG 09.00 YOGA STRETCH & RELAX 60 MIN
16.30 LES MILLS PILATES 45 MIN

LÖRDAG 09.15 BODYBALANCE™ 60 MIN

SÖNDAG 17.30 YOGA CORE FLOW 45 MIN
18.55 YOGA MEDI & MINDFULNESS 75 MIN
19.05 LES MILLS PILATES 45 MIN (JORD-SALEN)

KLASSBESKRIVNINGAR

BODYBALANCE™

En blandning av yoga, tai chi och pilates som gör dig centrerad och lugn. Kom ner i varv samtidigt som kombinationen av teknik och rörelse ger dig ett fysiskt träningspass för hela kroppen,. Du fokuserar på andning samtidigt som du tränar styrka, balans och rörlighet i ett lugnt tempo.

BREATHWORK

Hitta kraften i andetaget med närvaro, fokus och total återhämtning i denna djupt avslappnande klass. Du guidas genom enkla tekniker som frigör stress, ökar energin och skapar mental klarhet för vardagslivet! Perfekt för dig som vill komma ner i varv, tanka ny kraft och känna dig mer närvarande.

LES MILLS PILATES

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.

LES MILLS SHAPES

Lågintensiv styrketräning som kombinerar element från Pilates, barre och power yoga. Fokus på små kontrollerade rörelser och upprepningar för att isolera och stärka musklerna i hela kroppen. Träningen är utformad för att vara skonsam mot lederna.

LYMF

Förbättrar effektivt funktionen i både Fascian och Lymfsystemet. Vi använder i denna klass olika mjuka tekniker som hjälper till att skapa en harmonisk balans mellan kropp och sinne.

MEDI/MINDFULNESS

En av våra lugnaste och mest återhämtande klass där du får landa i kroppen, stilla sinnet och fylla på med ny energi. Vi kombinerar mjuka yogarörelser, medveten andning, meditation och mindfulness. Målet är att släppa på spänningar, minska stress och skapa en djupare känsla av närvaro och balans.

SOFT

En mjuk och lugn klass för dig som vill landa i kroppen, släppa på spänningar och hitta ett skönt flöde. Vi kombinerar mjuka yogapositioner, medveten andning och enkla rörelser som hjälper kroppen att slappna av och sinnet att varva ner. Tempot är behagligt och vi fokuserar på närvaro, återhämtning och att lyssna in kroppens behov.

STRETCH & RELAX

En lugn klass med stillsam och mjuk stretching för hela kroppen. Här erbjuder vi lång avspänning kombinerat med andningsövningar för dig som vill känna dig mer avslappnad i din kropp.

TRIGGER

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

VINYASA/DYNAMIC/VINYASA SLOW

Kraftfull och mer fysisk yoga där vi samordnar andning och rörelser i ett dynamiskt flöde mellan olika positioner. En klass för dig som vill ha en omväxlande och fysiskt utmanande yoga med lite lekfullhet. Ett bra sätt att få igång värme och energi i kroppen samt både stretcha och stärka musklerna.

YIN/RECOVERY

En lugn typ av yoga och fokuserar på bindvävnad, leder och ligament. YinYogan är en återhämtande och terapeutisk yogastil som handlar om att ge sig hän och släppa taget för att stilla kropp och sinne. Alla övningar utförs på golvet med avslappnade muskler och positionerna hålls i 3-5 minuter.

YOGA CORE

YDet här är en klass som fokuserar på att stärka och balansera kärnan i kroppen, inklusive magmuskler, ryggmuskler och bäckenbotten. Denna typ av yoga kombinerar traditionella yogapositioner med övningar som är utformade för att förbättra styrka, stabilitet och flexibilitet i din core.