

SCHEMA ENDORFIN ALINGSÅS VÅR 2024

GRUPPTRÄNING, YOGA, PRAMA, HYROX & CROSSFIT

WWW.ENDORFIN.SE

MÅNDAG

09.00 SENIOR STYRKA 45
10.00 SENIOR YOGA 60
10.00 SENIOR STYRKA 45
10.00 SENIOR PROMENAD

11.15 YOGA RESTORE 75
12.00 CROSSFIT WOD
12.00 PRAMA S/E/A 45

16.30 CROSSFIT WOD
17.00 YINYOGA 60
17.15 PRAMA ENERGY 45
17.30 BODYATTACK 45
17.30 DANCE 45
17.45 CROSSFIT WOD
18.00 CYKEL 75
18.15 INDOOR WAL. 30
18.15 YOGA SOULFLOW 60
18.25 CORE 30
18.30 BODYPUMP 60
18.45 CROSSFIT WOD
19.30 YINYOGA & NIDRA

TISDAG

06.15 PRAMA STRONG
06.30 CROSSFIT WOD

08.00 SEN. YOGA 45
09.00 SEN. CYKEL 45
09.00 SEN. ZUMBA 40
09.55 SEN. YOGA 45
10.00 SENIOR GYM 55
12.00 CROSSFIT WOD
12.00 INDOOR WAL. 30
12.35 CORE 20

17.00 CROSSFIT WOD
17.00 HATHA FLOW 60
17.15 CYKEL RPM 45
17.20 PULS & STYRKA 40
17.30 HYROX 60
17.45 PRAMA STRONG 45
18.05 WOD MOBILITY 30
18.05 CORE 30
18.05 YINYOGA 60
18.15 DANSMIX 60
18.40 INDOOR WAL. 30
18.45 CROSSFIT WOD
18.45 STATION 60
18.45 CROSSFIT HIIT 45
19.15 BODYBALANCE 60*

*start senare i vår

ONSDAG

06.15 INDOOR W. 30
06.30 HYROX 60

08.45 SEN. PILATES
09.00 SENIOR IW 45
09.50 SENIOR CORE 30
10.30 MAMMA-BARN

12.00 CROSSFIT WOD
12.00 BODYPUMP 45

16.45 CROSSFIT HIIT 45
17.00 SHAPES 45
17.30 SOMA MOVE 45
17.30 CROSSFIT WOD
17.30 INDOOR WAL. 30
17.45 TONE 45
17.55 STRENGTH DEVE.
18.10 SPRINT 30
18.25 FLEXIBILITY 45
18.30 CROSSFIT WOD
18.45 "POP-UP-KLASS"
18.45 CORE 30
19.20 YINYOGA & MEDI

TORSDAG

06.15 SPRINT 30
06.30 CROSSFIT WOD
06.50 CORE 30

09.00 SEN. CYKEL 30
09.45 SENIOR YOGA 75

12.00 SHAPES 45
12.00 CROSSFIT WOD
12.00 CYKEL 45

16.45 YIN 6 RESTORE 75
17.00 CROSSFIT FAMILY
17.00 CROSSFIT WOD
17.15 BODYPUMP 45
18.00 CROSSFIT WOD
18.00 CYKEL 45
18.05 YOGA FLOW 60
18.15 FUNCTIONAL STE.
18.30 PRAMA ATHLET.
19.00 HYROX 60
19.15 YINYOGA 60

FREDAG

06.15 PRAMA ENERGY 45
06.30 CROSSFIT HIIT 45
06.30 YOGA SOFT 45

09.00 SENIOR STATION

11.00 HYROX 60
12.00 CROSSFIT TEAMWOD
12.00 SPRINT 30
12.40 CORE 30

17.00 CYKEL 45
17.00 CROSSFIT TEAMWOD
17.30 STATION 60

LÖRDAG

09.00 BODYPUMP 60
09.00 BODYBALANCE
09.00 CROSSFIT HIIT
09.30 SPRINT 30
10.00 PRAMA ATHLE.
10.00 CROSSFIT WOD
10.10 SENSINGYOGA*
10.10 SHAPES 45

*start vecka 9

SÖNDAG

09.00 HYROX 60
09.00 CORE 45
10.00 BODYPUMP 45
10.00 CROSSFIT WOD
10.00 YOGA 75
11.00 PRAMA FAMILY

16.00 STRENGTH DEVE.
17.00 BODYCOMBAT
17.00 CROSS. WOD 75
17.30 CYKEL 60
18.30 YINYOGA 75

CROSSFIT - CrossFitkortet

HYROX - Endorfinkortet eller CrossFitkortet

PRAMA - Endorfinkortet eller PRAMA Lifetime

YOGA & PILATES - Endorfinkortet

NYHETER VÅR 2024 - LES MILLS DANCE 45 & LES MILLS SHAPES 45

Med reservation för ändringar.

För aktuellt schema se bokningen i vår app eller på hemsidan.
Vissa klasser är säsongsklasser och körs endast begränsad period.

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.

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 STONE™ 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.

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!

LES MILLS DANCE 45 minuter – NYHET VÅR 2024

En 45-minuters högintensiv dansklass som innehåller 10 helt fristående låtar alla med en egen koreografi. Klassen består av en uppvärmning, tre konditionstoppar och en nedvarning. Det är 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 och vill komma i bättre form.

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.

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, FLEXIBILT 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).

CORE & FUNKTIONELLT

LES MILLS SHAPES™ 45 minuter – NYHET VÅR 2024

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" och stannar där så länge som möjligt för att förbättra styrka, koordination och flexibilitet.

LES MILLS CORE™ 30/45 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.

FUNCTIONAL STEP™ 50 minuter

Funktionell stepklass där du med hjälp av bräda, viktplattor och egen kroppsvikt utmanar kondition och styrka på ett effektivt sätt.

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)

INDOORWALKING 30/45 minuter

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

HIIT & 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 intervallträningsspass 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

SENIOR -STATION/CYKEL/ZUMBA/PROMENAD/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® HIIT 45 minuter

Högintensiv intervallträning för ökad syreupptagning, muskeltillväxt och maximal förbränning.

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

CROSSFIT® MOBILITY 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® FAMILY 45 minuter

HYROX

HYROX 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 muskelupbyggnad 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.