

GRUPPTRÄNING SOMMARSHEMA

LERUM 2024

MÅNDAG

08.30 WORKOUT/INNE 45

09.00 SENIORTRÄNING

17.15 BODYPUMP™
17.45 ENDORFIN MRL
17.50 PRAMA® ATHLETIC
18.45 CYKEL 45
19.15 YOGA

TISDAG

17.15 YOGA
18.20 ZUMBA®
18.20 BODYPUMP™
18.25 INDOORW. 45
18.30 HYROX (v29-30 19.10)
19.30 BODYBALANCE™

ONSDAG

08.30 WORKOUT/INNE 45

17.25 BODYBALANCE™
18.00 PRAMA® STRONG
18.30 BODYCOMBAT™45
18.10 INDOORW. 30
18.35 LM SHAPES 45

TORSDAG

09.00 PILATES lev.1*

18.15 MRL/PULS STYRKA
18.15 BODYPUMP™
19.00 YOGA-Yin

FREDAG

08.30 WORKOUT/INNE 45

16.30 LM SHAPES 45
16.45 STATION 45

LÖRDAG

09.15 INDOORW. 45
09.15 BODYBALANCE™
09.20 MRL/PULS STYRKA
10.40 HYROX

SÖNDAG

09.30 PILATES lev.1*

17.55 BASISBALL R® 45
18.45 YOGA

För mer information om rättigheter till klasserna kontakta receptionen.

Vissa veckor utgår enstaka klasser. 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.

ENDORFIN H.E.A.T 45/60 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.

DANS & GLÄDJE

ZUMBA® 45/60 minuter

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

SH'BAM™ 45 minuter

Come as you are- leave as a star! Populära hits blandat med old-school dängor vi alla känner igen. Ett befriande, roligt och socialt sätt att träna. Varje klass är levande, unik och rolig!

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 step som gör att du tränar mer kondition och uthållighet.

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

YOGA -VINYASA, MEDI, YIN, YIN, FLOW, YANG/YIN, FÖR MÅN, STRETCH&RELAX, SENSING, NIDRA 30-90 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).

PILATES 60 minuter

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

CORE & FUNKTIONELLT

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 60 minuter

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

BASISBALL RAW® 30/45 minuter

Funktionell träning med en medicinboll där fokus är styrka, uthållighet och explosivitet. Komplettr träning för hela kroppen baserad på bas- och grundövningar inom träning och idrott.

BODYSTEP™ 45 minuter

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

KONDITION

CYKEL 45/60/90 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

GRIT™ STRENGTH, GRIT™ CARDIO 30 minuter

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

SPRINT™ 30 minuter

Högtintensiv 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™ 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/CYKEL/FUNKTIONELL/CORE/GYMPA/PULS & STYRKA30-60 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 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

Högtintensiv intervallträning för ökad syreupptagning, muskeltillväxt och maximal förbränning. I passet ingår alltid Assaultbiske, Rodd och Speedfit. Övriga övningar varieras.

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! Högtintensiv 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.

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.