

SCHEMA LERUM VÅREN 2024

GRUPPTRÄNING - CROSSFIT - PRAMA - YOGA - HYROX

MÅNDAG

06.15 WOD
06.15 INDOORW. 30
06.50 CORE™ 30

09.00 SENIOR Cirkel
09.00 YOGA-Medi*

11.30 PRAMA® STRONG
12.00 WOD HIIT

17.00 SOMA MOVE® 45
17.00 CORE™ 30
17.15 BODYPUMP™
17.45 ENDORFIN MRL
17.50 PRAMA® ATHLETIC
18.00 PILATES
18.20 LM DANCE™ 45
18.20 INDOORW. 45
18.20 WOD
18.45 CYKEL 45
19.15 STRENGTH DEV. 45
19.15 YOGA-Yin Flow
19.30 WOD

TISDAG

06.15 WOD

09.00 SENIOR Cykel 45
09.00 SENIOR Gympa 45
09.55 SENIOR Core 30
10.00 E.MAMMA-BARN

11.20 TRIGGER 30
12.00 INDOORW. 30
12.00 WOD

16.55 WOD
17.20 FUNC. STEP™ 50
17.40 GRIT™ S 30
18.00 YOGA- Viny. Flow75
18.20 BODYPUMP™
18.20 ZUMBA®
18.25 INDOORW. 45
18.30 HYROX
19.30 YOGA-För män
19.30 BODYBALANCE™

ONSDAG

06.15 WOD
06.15 CYKEL 45

09.00 SENIOR Funktionell
10.10 YOGA - SOFT* 45

11.30 STRENGTH DEV. 45
12.00 HYROX

16.55 WOD
17.25 BODYBALANCE™
17.30 CORE™ 30
18.00 PRAMA® STRONG
18.35 LM SHAPES™ 45
18.00 E. STATION 45
18.00 WOD
18.10 INDOORW. 30
18.30 CYKEL
18.30 BODYCOMBAT™45
19.10 WOD HIIT
19.30 YOGA - StretchRelax

TORSDAG

06.15 WOD

09.00 PILATES*
09.00 SENIOR Puls Styrka

11.45 BODYPUMP™ 45
12.00 LM SHAPES™ 45
12.00 WOD

16.00 TRIGGER 30
17.10 STRENGTH DEV. 45
17.10 ZUMBA® 45
18.05 BODYPUMP™ 45
18.05 CORE™ 30
18.20 WOD
18.30 PRAMA® ENERGY
18.50 SOMA MOVE® 45
19.00 ENDORFIN MRL
19.45 YOGA-Yin

FREDAG

06.15 WOD
06.30 GRIT™ C 30

09.00 YOGA-StretchRelax*
10.10 SENIOR Styrka

11.30 CORE™ 30
12.05 WOD HIIT
12.10 SPRINT™ 30

16.30 LM SHAPES™ 45
16.45 E. STATION 45
17.00 CYKEL 45
17.30 YOGA-VinyasaPower
17.40 INDOORW. 45
17.30 WOD

LÖRDAG

09.00 INDOORW. 45
09.15 GRIT™ C 30
09.15 BODYBALANCE™
09.20 E. MRL CARDIO 80
09.30 WOD
10.00 BODYPUMP™ 45
10.40 HYROX

SÖNDAG

09.30 PILATES
09.20 BODYPUMP™
10.00 WOD
10.30 BODYCOMBAT™
11.10 WOD HIIT

16.30 WOD 75
16.45 PRAMA® FAMILY
16.45 FUNC. STEP™
17.30 YOGA- Vinyasa
17.55 BASISBALL R® 45
17.55 INDOORW. 45
18.45 YOGA-Yin Nidra 75

WOD (CrossFit) - CrossFitkort
PRAMA® - Endorfinkort/PRAMAkort
YOGA/PILATES - Endorfinkort/Yogakort
HYROX - Endorfinkort/Medlemskap med HYROX-rättighet

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.

ENDORFIN STATION45/60 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.

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.

INDOORWALKING 30/45 minuter

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

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.

TRIGGER 30 minuter

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

YOGA

YOGA - VINYASA, MEDI, YIN, YIN, FLOW, FÖR MÅN, STRETCH & RELAX, SOFT, POWER 45/60/75 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 yোগaform syns i bokningen).

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.

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

BASISBALL RAW® 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.

FUNCTIONAL STEP™ 50/60 minuter

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

LES MILLS SHAPES™ 45 minuter

Ett 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. Vi hittar "hot spot" och stannar där så länge som möjligt för att förbättra styrka, koordination och flexibilitet.

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.

LM DANCE™ 45 minuter

En 45-minuters högentensiv 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 och vill komma i bättre form.

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.

HIIT & SPORT

GRIT™ STRENGTH, GRIT™ CARDIO 30 minuter

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

SPRINT™ 30 minuter

Högentensiv 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, STYRKA, CYKEL, FUNKTIONELL, CORE, GYMPA, PULS & STYRKA 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

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

HYROX

HYROX 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. 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 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! Högentensiv 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.