

SCHEMA VIRTUELL GRUPPTRÄNING

LERUM VÅREN 2024

MÅNDAG

06.15 SPRINT™ 30
07.30 THE TRIP™ 45
08.20 GRIT™ S 30
09.00 RPM™ 30
09.00 B.COMBAT™ 60
10.10 BODYPUMP™ 30
10.35 SPRINT™ 30
11.00 B.BALANCE™ 45
12.00 RPM™ 50
12.00 BODYPUMP™ 45
12.50 CORE™ ABS 15
13.05 YOGA 20
14.00 SPRINT™ 30
14.40 CORE™ 45
15.15 THE TRIP™ 45
16.00 GRIT™ C 30
16.10 RPM™ 30
17.15 SPRINT™ 30
19.00 B.COMBAT™ 45
20.00 THE TRIP™ 45
20.00 B.BALANCE™ 45

TISDAG

06.15 RPM™ 50
06.30 BODYPUMP™ 30
07.05 CORE™ 30
07.15 SPRINT™ 30
08.00 GRIT™ C 30
10.00 SPRINT™ 30
10.45 BODYPUMP™ 45
11.15 RPM™ 50
12.30 THE TRIP™ 45
12.40 CORE™ 30
13.15 B.BALANCE™ 45
14.05 B.ATTACK™ 45
14.30 SPRINT™ 30
15.00 B.COMBAT™ 60
15.40 RPM™ 30
16.45 B.ATTACK™ 30
17.00 THE TRIP™ 45
18.30 SPRINT™ 30
19.30 RPM™ 50
21.00 GRIT™ A 30

ONSDAG

06.30 GRIT™ C 30
07.05 B.BALANCE™ 30
07.40 RPM™ 50
08.00 CORE™ 30
08.40 SPRINT™ 30
09.30 BODYPUMP™ 60
09.30 RPM™ 30
11.00 B.COMBAT™ 45
11.00 THE TRIP™ 45
13.00 SPRINT™ 30
13.10 GRIT™ S 30
13.45 YOGA S 15
14.05 THE TRIP™ 45
14.40 CORE™ 45
15.30 RPM™ 50
15.45 BODYPUMP™ 45
16.50 GRIT™ S 30
17.00 SPRINT™ 30
19.30 SH'BAM™ 45
20.00 THE TRIP™ 45
20.20 B.ATTACK™ 45

TORSDAG

06.15 THE TRIP™ 45
06.15 BODYPUMP™ 45
07.30 SPRINT™ 30
07.40 CORE™ 30
08.15 RPM™ 30
08.45 BODYPUMP™ 45
09.00 THE TRIP™ 45
10.00 GRIT™ C 30
10.30 SPRINT™ 30
10.50 B.ATTACK™ 30
12.00 THE TRIP™ 45
12.20 CORE™ 30
13.00 YOGA F 30
13.35 RPM™ 50
14.30 BODYPUMP™ 30
15.10 RPM™ 30
16.00 THE TRIP™ 45
16.15 BARRE™ 30
17.15 RPM™ 50
18.30 SPRINT™ 30
19.00 B.BALANCE™ 45
19.30 RPM™ 50
20.00 BODYPUMP™ 30

FREDAG

06.15 B.ATTACK™ 45
06.30 SPRINT™ 30
07.10 YOGA F 30
08.00 RPM™ 50
08.30 GRIT™ S 30
09.05 RPM™ 30
09.45 B.ATTACK™ 30
10.00 THE TRIP™ 45
10.30 BODYPUMP™ 45
13.00 GRIT™ A 30
13.45 B.COMBAT™ 45
14.05 RPM™ 30
14.40 YOGA S 30
15.15 THE TRIP™ 45
16.00 BODYPUMP™ 45
18.45 B.COMBAT™ 45
19.15 SPRINT™ 30

LÖRDAG

08.15 RPM™ 50
09.30 THE TRIP™ 45
10.45 SPRINT™ 30
11.00 CORE™ 45
11.30 THE TRIP™ 45
11.30 B.ATTACK™ 60
12.30 RPM™ 50
13.00 GRIT™ S 30
13.30 RPM™ 30
14.00 BARRE™ 30
14.35 CORE™ 30
15.00 THE TRIP™ 45
16.00 BODYPUMP™ 60
16.30 SPRINT™ 30
17.05 SH'BAM™ 45

SÖNDAG

08.15 B.BALANCE™ 45
08.30 THE TRIP™ 45
09.40 GRIT™ A 30
10.00 RPM™ 50
10.30 CORE™ 45
11.30 SPRINT™ 30
12.00 B.BALANCE™ 45
12.40 SPRINT™ 30
13.15 GRIT™ C 30
14.10 THE TRIP™ 45
15.00 CORE™ 30
16.15 BODYPUMP™ 45
16.00 RPM™ 50
17.05 YOGA F 30
17.45 THE TRIP™ 45
18.00 SH'BAM™ 45
19.00 GRIT™ S 30
19.30 SPRINT™ 30

Gruppträning utan instruktör, ingen bokning krävs. Gruppträning/CrossFitkort krävs för att delta på samtliga klasser. Med reservation för förändringar, kika i appen aktuellt schema se bokningen i vår App eller på hemsidan.



KLASSBESKRIVNINGAR

LES MILLS **BODYPUMP**

Effektiv styrketräning och uthållighet för hela kroppen. Klassen genomförs med skivstång och viktplattor där vikten anpassas efter förmåga och passar alla oavsett träningserfarenhet.

LES MILLS **CORE**

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.

LES MILLS **BODYBALANCE**

(BODYBALANCE/YOGA) En perfekt kombination av Yoga, Tha-Chi och Pilates. Uppmärksamheten och fokuseringen vänds inåt. Du tränar både smidighet, styrka, balans och mental avslappning. Bodybalance 30 min finns i formaten FLEX och STRENGTH. På Flex fokuserar vi mer på stretch. På Strength fokuserar vi på pilates & styrkedelarna.

LES MILLS **GRIT**

Finns med tre olika inriktningar: STRENGTH, ATHLETIC och CARDIO. Maximera Din styrka och snabbhet genom att utmana Dig fysiskt med dessa tre koncept genom HIIT (högintensiv intervallträning). Konzepten har tre olika fokus - styrka, snabbhet och spänst.

LES MILLS **SH'BAM**

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!

LES MILLS **BODYATTACK**

Sportinspirerat intervallträningsspass som tränar kondition och styrka. Innehåller atletiska övningar såsom knäböj, utfall, burpees och armhävningar. Du kan förvänta dig hopp, hög puls och snabba explosiva rörelser. Enkelt, kul och energifullt!

LES MILLS **BODYCOMBAT**

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.

LES MILLS **barre**

Klassisk balettträning i en modern tappning. Passet är utformat för att stärka bålmsklarturen så väl som hela kroppen. Du gör allt från små fokuserade rörelser till stora graciösa kombinationer.

LES MILLS **RPM**

RPM är träning på cykel där du cyklar till rytmen av kraftfull musik genom bergstoppar, tidsutmaningar och intervallträning.

LES MILLS **sprint**

Högintensiv intervallträning (HIIT) där vi använder cykeln som redskap. Maximera dina träningsresultat med denna grymma klass. Här fokuserar vi på att höja pulsen under korta intervaller för att nå maximala resultat på kortast möjliga tid.

LES MILLS **THE TRIP**

Den perfekta fusionen av träning, teknologi och utmaning. Under passets gång befinner du dig i en virtuell 3D-värld, där musik och miljö är synkat till perfektion för att ge en helt ny dimension till din konditionsträning. (THE TRIP kan liknas med liveklassen THE JOURNEY)