

- SCHEMA VÅREN 2025 -

MÅNDAG 09:00 MEDICINSK YOGA 60 MIN
16.45 LYMFYOGA 75 MIN
18:15 PILATES 60 MIN
19:30 YOGA YIN FLOW 60 MIN

TISDAG 09:00 YOGA CORE 45 MIN
11:20 TRIGGER 30 MIN
17:15 LES MILLS PILATES 45 MIN
18:15 YOGA VINYASA FLOW 75 MIN
19:40 BODYBALANCE™ 60 MIN (JORD-SALEN)
19:40 YOGA FÖR MÄN 60 MIN

ONSDAG 10:10 YOGA SOFT 45 MIN
17:25 BODYBALANCE™ 60 MIN
19:30 YOGA YIN NIDRA 75 MIN

TORSDAG 06:15 YOGA MORNING FLOW 45 MIN
09:00 PILATES 60 MIN
17:50 PILATES 60 MIN
19:30 YIN YOGA 60 MIN

FREDAG 09:00 YOGA STRETCH & RELAX 60 MIN
17:30 YOGA STRETCH & RELAX 60 MIN

LÖRDAG 09:00 BODYBALANCE™ 60 MIN
10:15 LES MILLS PILATES 45 MIN

SÖNDAG 09:15 SOMA MOVE 30 MIN
09:55 YOGA CORE 30 MIN
16:45 MINDFULNESS 30 MIN
17:30 YOGA VINYASA 60 MIN
18:45 YOGA YIN NIDRA 75 MIN
18:50 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.

LES MILLS PILATES

Kombinerar det bästa av traditionell pilates med en modern twist! Klassen återskapar traditionell pilates till en spännande och ny upplevelse med unik musik, vacker koreografi och stödjande coaching vilket tar upplevelsen till en helt ny nivå. Långsamma, enkla rörelser som stärker magmuskler, höfter, rumpa, och rygg.

LYMFYOGA

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

Mediyoga är en av de lugnare yogaformerna. Här arbetar vi med långa sekvenser av andningsövningar tillsammans med meditation. Övningarna bygger upp ett ökat lugn inombords, ger en mental stabilitet, och skapar en större medvetenhet kring kroppen och det psykiska måendet.

MINDFULNESS

Med enkla övningar lär du dig att bli alltmer medveten och därigenom göra klokare val och bättre klara av pressen i privat- och yrkesliv. Med träning lär du dig att minska din stress, bli mer uppmärksam och att fokusera på det som är väsentligt. Mindfulness hjälper också till att öka sömnkvaliten.

MORNING FLOW

En klass där vi rör oss genom olika yogapositioner i ett mjukt och skönt flöde. Med både andning och närvaro sammanvävd in i klassen blir den en fin och härlig start på dagen.

PILATES

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.

SOFT

Denna form av yoga kombinerar mjuka och fysiskt stadiga positioner som utförs i ett lugnare tempo. Fokuset är på att landa ner i poserna, förankra, hitta stillhet och utforska vad som händer i kropp och sinne. Detta är en skonsam och meditativ yogaform som går att anpassa utifrån dina förutsättningar.

SOMA MOVE®

Ett konstant flöde av rörelsemönster med fokus på att arbeta med kroppen som en enhet. Vi kombinerar rytm, andning, intensitet, glöd och gymnastiska övningar.

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/FLOW

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/FLOW

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. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren yogi kan Yoga Core erbjuda en utmanande och givande träningsupplevelse.

YOGA FÖR MÄN

Denna yogaform är speciellt utformad för män som kanske har stela muskler till följd av stillasittande arbete eller fysisk träning. Vi jobbar med enkla men dynamiska yogaövningar för att uppnå ökad rörlighet, minskad stress och ett inre lugn. Hela kroppen tränas såväl fysiskt som mentalt.