KLASSBESKRIVNINGAR

SENIORKLASSER

Active Seniors BootCamp - Äventyrsträning för dig som är 65+. Vi rör oss runt på området och använder naturen som verktyg!

Active Seniors Strength - Styrketräning för dig som är 65+ med tränare i gymmet. Vi går igenom rätt övningar och rätt inställningar för dig som vill komma igång i gymmet.

Active Seniors Cardio - En pulshöjande och rolig klass anpassad för dig som är 65+. Här fokuserar vi på hjärtat och att bygga upp flåset med säkra och effektiva övningar.

Active Seniors Balance - Balans och stabilitetsträning som inkluderar allt från fötter till knän, höfter, core och skuldror för dig som är 65+.

DANSKLASSER

Aerobics - Dansinspirerad och rolig konditionsträning som kan utföras och inspireras av många olika stilar som till exempel House, Ragga, Jazz, HipHop och StreetDance.

Step - Aerobics med Step-bräda. Konditionsträning med dansanta och roliga stegkombinationer. Finns i svårighetsgraderna basic, intermediate och advanced.

AfroDance - Dans inspirerad av afrikanska rytmer och rörelser. Det här är klassen för dig som vill släppa loss och röra dig mer fritt!

DanZy - En motiverande och pulshöjande dansklass uppbyggd av olika tracks med de roligaste dansstilarna till de bästa hitsen. Alla kan vara med och dansa!

LatinMove - En dansklass till Latinoamerikanska rytmer som Salsa, Merenge, Combia, Reggaeton mfl. Uppbyggd av olika tracks.

Zumba - Som ovan, men med varumärket Zumba. Enkelt och roligt!!

Show Jazz - Hollywoodinspirerad dans med sitt ursprung i jazz och balett.

Gympa For Fun - Här varvas dans och styrka till motiverande musik. Alla kan vara med!

Easy Dance Moves - Enkla koreografier och stegkombinationer till de bästa hitsen. Här utgår vi hela tiden från grundsteg som du sedan kan göra till ”dina egna” och anpassa utifrån dans/musikstil.

Salsa Basic - Lär dig grundstegen i salsa och hur du kan använda dem. Vi dansar både enskilt och i par!

STABILITETSTRÄNING

Coretraining - Träning för stabilitet, styrka, balans för kroppens ”kärna".

XCord - Coretraining - Träning för stabilitet, styrka och balans med redskapet XCord (band med handtag).

Coretraining on the ball - Träning för stabilitet, styrka, balansträning med stabilitetsboll.

Group Strength Training - Träning i grupp med en tränare i gymmet. Vi går igenom inställningar och övningar som du sedan kan göra på egen hand eller med en vän i gymmet.

Ryggfrisk - Träning för dig som har eller har haft ryggproblem, - eller för dig som helt enkelt vill undvika problem med ryggen. Alla har nytta av denna klass!

Inner Strength - En klass som kombinerar core med gymnastik och yoga i tre olika flöden. Coreträning på ett nytt och roligt sätt!

KLASSBESKRIVNINGAR FORTS.

MJUKA KLASSER

Morning Yoga - Underbar start på dagen innan frukost. Vi vaknar, värmer och mjukar upp kroppen i den varma morgonsolen.

Vinyasa Yoga - Vinyasa betyder ”andningssynkroniserad rörelse”. Under en vinyasa klass rör vi oss ständigt på yogamattan, in och ur olika yogapositioner. Mjuka svepande rörelser över yogamattan.

Hatha Yoga - Fokus, medvetenhet och stabilitet. I Hatha yogan jobbar vi i de olika yogapositionerna under lite längre tid. Inleds ofta med solhälsningar.

Easy Yoga Moves - Enkla övningar och rörelser som alla kan göra.

Pilates - Pilates ger dig styrka på djupet, rörlighet, minskad stress och spänning, ökad balans & kroppskontroll. Perfekt precisionsträning!

QiGong- Sköna, mjuka och långsamma kinesiska rörelser för välbefinnande i stranden när solen går upp.

Core & Stretch - Träning för stabilitet, styrka, balans för kroppens ”kärna” varvas med mjuk stretch.

I VATTNET

Aqua Splash Dance - Det perfekta sättet att svalka sig mitt på dagen! Häng med i ett fart- och glädjefyllt pass. Vi jobbar med långsamma dansanta rörelser med vattnet som motstånd till medryckande musik.

Aqua Fitness - Här varvas styrkeövningar med dansanta rörelser och förflyttningar med vattnet som motstånd.

Aqua HIT - Intervallträning i vattnet för dig som vill träna säkert och effektivt, och samtidigt få ett svalkande dopp mitt på dagen!

HÖGINTENSIVA KLASSER

Functional & Athletic - Atletiska och funktionella övningar för dig som vill svettas ordentligt! Redskap som pinnar, bollar och powerbands kan komma att användas till denna klass.

FitnessCross - En CrossFit inspirerad klass där du får en WOD ”Workout of the day” att genomföra tillsammans i par eller på egen hand.

FitnessCross Challenge - Sätt din fysik på prov i veckans kanske tuffaste utmaning. Vågar du?

H.I.T. Högintensiv Träning - Träning till 40/20 intervaller. Träning för dig som vill utmanas med tuff, rolig och effektiv träning.

Circuit Training - Intervallbaserad konditions- och styrketräning i cirkel. Enkel och effektiv träning för dig som söker variation bland övningar.

ÄVENTYRLIGA KLASSER

Nordic Walking - Följ med på vandring upp i de fantastiska bergen som omger Playitas. Vi stannar till på olika platser och njuter av utsikten.

Bootcamp for Fun - I den här klassen rör vi oss runt på området och använder främst naturen och det som finns runtomkring oss som våra redskap! Peppas och motiveras av dina lagkamrater i en rolig och tuff klass!

FunClass - Vi avslutar dagen tillsammans med en FunClass som är en rolig, enkel klass med flera instruktörer. Alla kan delta!

Du kommer att för mer utförlig information om klasserna på plats!

KLASSBESKRIVNINGAR FORTS.

KAMPSPORTSINSPIRERADE KLASSER

Box n Kick - Slag och sparkar från boxning och annan kampsport mixas till en mycket tuff träningsform.

FightFit - Kampsportsinspirerat pass där vi använder oss av slag, sparkar, knän, armbågar och andra kampsportsinspirerade rörelser för att arbeta hela kroppen med handskar, mittsar och annan utrustning. Svettigt, högenergiskt och roligt! Alla kan vara med oavsett nivå.

Fitnessboxning - Ett svettigt och enkelt boxning- och kampsportsinspirerat pass för alla nivåer. Vi använder mittsar och handskar tillsammans med vår fantastiska kropp för att lekfullt ta oss igenom en svettig fightsession! Alla åldrar och kapaciteter välkomna!

Mobility - Rörlighet och soft styrkeklass med egen kroppsvikt där vi utforskar passivt och aktivt rörelseomfång i de viktigaste lederna med både små och stora integrerade övningar. Vi arbetar i alla rörelseplan, både på marken och stående och med lekfull nyfikenhet om vår fysiska kapacitet.

Playful Movement- Ett pass utanför boxen som bryter mönster, rutin, enformighet och regler! Det kan vara allt från individuella rörelser till teamövningar där vi lekfullt och nyfiket utforskar koordination, styrka, stabilitet, rörlighet. Vi vågar expandera våra sinnen till att prova nya rörelsemönster. Ett pass där vi skapar rörelse i både kropp och sinne med att rotera, krypa, vrida, dra, trycka mm och gärna allt i kombination. Alla är välkomna då vi utforskar vår egna individuella nivå.

ÖVRIGA KLASSER

Foot Training - En fottträningsklass i lite workshopform där vi lär oss om fotens kapacitet, övar på hur vi kan träna den och hur den påverkar tex knä och höft. Vi övar både isolerande småövningar och integrerar in i vanliga rörelsemönster som knäböj och promenad. Speciellt bra för löpare, personer som tror att de har fotproblem, behöver inlägg eller de som har knä/höft problem. Bra för alla som vill vara smärtfria och kunna gå långa promenader resten av livet!