

VÅRTERMINEN 2025

v. 3-22

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00-09.50 Yoga på stol <i>Ampe</i>					08:00-09:00 Uthållighetspass <i>Satu</i>	08:30-09:15 Dance workout <i>Molly</i>
10.00-11.00 Yoga <i>Ampe</i>			17.30-18.05 Multipass <i>Andreas</i>			09.30-10.40 Konditionspass <i>Satu</i>
18.15-19.00 Total body <i>Malin</i>	17.30-18.20 Cirkelträning <i>Andreas</i>	17.30-18.20 Yoga <i>Ampe</i>	18.00-18.45 Vattenträning <i>Bitte</i>	17.15-18.15 Fredagsmix <i>Satu</i>		* 17.30-18.00 Tabata <i>Patrik</i>
19.15-20.00 Funktionell träning för män <i>Malin</i>	18.30-19.15 Spinning <i>Kerstin/Nina</i>	18.30-19.15 Crosstraining <i>Satu</i>	18.15-19.15 HIIT <i>Satu</i>			
		19.20-20.00 Box <i>Henrik/Patrik</i>				
		20.15-21.45 Badminton <i>Henrik</i>				

Boka dina pass på vår bokningssida <https://www.supersaas.se/schedule/gympafolket?view=free>

* Start v. 5

PASSBESKRIVNING

<p>BADMINTON</p> <p>Här kör vi badminton efter egen förmåga och glatt humör. Medtag eget rack och vi hjälps alla åt att iordningställa salen efter oss.</p>	<p>BOX</p> <p>Box där vi går igenom grunderna och ökar på under terminen. Vi jobbar med kropp, handskar och mittsar.</p>	<p>CIRKELTRÄNING</p> <p>Vi utför styrke- och konditionsövningar med både kropp och redskap.</p>	<p>CROSSTRAINING</p> <p>Ett intensivt pass där vi utför en serie utmanande och tuffa övningar både med och utan redskap.</p>	<p>DANCE WORKOUT</p> <p>Ett dansant helkroppspass där vi med enkel koreografi och ett leende på läpparna tränar både styrka och uthållighet. Du lämnar garanterat passet med ett leende på läpparna.</p>
<p>FREDAGSMIX</p> <p>Vi klickar igång helgen med ett pass som varierar vecka för vecka.</p>	<p>FUNKTIONELL TRÄNING FÖR MÄN</p> <p>Detta är ett pass med styrka, puls och rörlighet för män. Vi utför enkla övningar utan för mycket koordination.</p>	<p>HIIT</p> <p>Ett tufft intervallträningsspass där vi jobbar i lite längre intervaller med endast kort vila mellan intervallerna.</p>	<p>KONDITIONSPASS</p> <p>Ett pass med blandade konditionsövningar som får upp flås och puls.</p>	<p>MULTIPASS</p> <p>Vi bygger upp passet övning för övning och blandar både styrka och kondition.</p>
<p>SPINNING</p> <p>Intervallspinning för att bygga hjärta och ben. Hög puls och olika utmanade pass i backar utlovas.</p>	<p>TABATA</p> <p>Högintensiv intervallträning enligt Dr Izumi Tabata's teorier. Vi jobbar i 20 sek och vilar i 10 sek i 4-minuters intervaller.</p>	<p>TOTAL BODY</p> <p>Effektiv träningsform som tränar hela kroppen med puls och styrkeövningar. Vi jobbar ensam eller 2 och 2 vid olika stationer.</p>	<p>UTHÅLLIGHETSPASS</p> <p>Ett utmanande uthållighetspass där hela kroppen får arbeta.</p>	<p>VATTENTRÄNING</p> <p>HIIT-inspirerad stationsträning i vatten. Vi jobbar i 30- sekunders intervaller i 35 min.</p>
<p>YOGA</p> <p>Klassiska yogaövningar för andning, balans, rörlighet och styrka. Passar både dig som är nybörjare och dig som har yogat tidigare.</p>	<p>YOGA PÅ STOL</p> <p>Klassiska yogaövningar för andning, balans, rörlighet och styrka. Vi utför yogapositionerna på stol.</p>			