

KLASSFÖRKLARINGAR

ÖPPETTIDER RECEPTION

Måndag - Torsdag	09:00 – 19:30
Fredag	09:00 – 13:00
Lördag	09:00 – 11:00
Söndag	16:00 – 18:00

TRÄNING FÖR ALLA

BODYPUMP - Rolig och effektiv styrketräning i grupp som tränar hela kroppen. Enkelt och lätt att träna. Vikter anpassas individuellt. Här används skivstång/ vikter/hantlar och låda som verktyg.*

BODYBALANCE - Träning som gör dig lugn och centrerad, Du tränar: Inre balans, harmoni, rörlighet samt styrka. En varsam blandning av Yoga, Tai chi och Pilates. Här används matta och vår egen kroppsvikt som verktyg/belastning.*

BODYCOMBAT - Effektiv och rolig konditionsträning. Rörelserna är hämtade från olika kampsporter, ex Karate Teakwando och Boxning. Här används vår egen kropp/kroppsvikt som verktyg.*

BODYATTACK - Högintensiv konditionsklass med intervallträning där atletiska rörelser kombineras med styrka och stabilitetsövningar. Sportinspirerad träning med dynamiska rörelser och kraftfull musik motiverar alla att nå sina egna träningsmål. Passar helgmotionär till superatlet. *

SPRINT - Les Mills SPRINT™ är inget vanligt cykelpass, utan är 30 minuter högintensiv träning där du använder cykeln som ett verktyg, för att snabbt ta dig mot dina träningsmål. *

CROSSTRAINING – Här blandar vi styrka och konditions krävande övningar som utförs i kortare eller längre effektiva intervaller.

CYKEL RPM - RPM® är träning inomhus där du cyklar till energifylld musik som ger dig kraft att orka lite mer. Ge dig ut i terrängen med en inspirerande coach som leder dig och dina medcyklister på ett lopp fyllt av backar, raksträckor, bergstoppar, tidslopp och intervaller. *

CYKEL RPM EXPRESS - ett kort, explosiv och effektfull halvtimmes konditionsträning.

CYKEL - Roligt konditionspass där du använder cykel som arbetsverktyg.

CORE/ASS - Effektiv träning för bålmskulaturen. En typ av funktionell träning för kroppens kärna: mage/rygg och höftpartiets muskler Du får bättre hållning och starkare bäckenmuskulatur. Här används matta/hantel/vikt samt vår egen kroppsvikt som belastning.

CORE - styrketräning för kroppens kärnparti – mage, rygg och säte.

ZUMBA – Dansinspirerat konditionspass. Lätta dans-steps-kombinationer, till medryckande latinamerikansk och annan kulturell musik. Ex Salsa, Cumbia och Merenge, Alla kan dansa! Inga förkunskaper krävs.

INTERVALL/STYRKA– Styrka för hela kroppen med inslag av puls höjande övningar.

STEP - Roligt konditions där du använder stepbräda som verktyg. Alla kör efter sin egen förmåga.

TABATA - är en form av intervallträning, där du på kort tid kan uppnå väldigt stora träningsresultat. Träningsformen är smart upplagd då du blandar högintensiva övningar med korta villor under en förutbestämd tid.

* LESMILLS, Varje kvartal byts programmet ut mot nya övningar och musik.

www.colluseum-club.com

Telefon: 0586 – 572 10

Järnvägsgatan 12

69132 KARLSKOGA

Du som medlem hos oss har tillgång till anläggningen 365 dagar/år.

Aktivt medlemskort fungerar som nyckel.

OM ytterdörr inte låser upp vänligen ring:

Jourtelefon: 070-265 97 99



**Colluseum
Club**