

# KLASSFÖRKLARINGAR

## ÖPPETTIDER RECEPTION

Måndag - Torsdag	10:00 – 19:00
Fredag	09:00 – 13:00
Lördag	STÄNGT
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.\* **Kommer tillbaka till sommaren**

**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. \*

**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 medcyklistor 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** - Styrketräning för kroppens kärnparti – mage, rygg och säte.

**CC Runners** – Löparskola, vi kör både inne och ute och du får en bra coachning för att förbättra eller för att komma igång med din löpning

**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** - 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.

**TRX** - Effektiv och funktionell träning för hela kroppen, balans och flexibilitet. Träning för hela kroppen. Man använder sig av s.k. band när man tränar.

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

[www.colluseum-club.com](http://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**

