

KLASSFÖRKLARING

Receptionens öppettider Karlskoga

Måndag - tisdag 10:00 –
19:30
Onsdag – torsdag 10:00 –
19:30

Receptionens öppettider Degerfors

Måndag - tisdag 14:00 – 19:00
Onsdag – torsdag 13:00 – 17:00
Fredag STÄNGT
Lördag/Söndag STÄNGT

AEROBIC – Passar alla som vill göra olika danssteg men ändå inte dansa. Här arbetar du med ditt energisystem. (Inga hopp)

BODYPUMP - 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.*

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 effektiv halvtimmes konditionsträning.

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

CORE/ASS – Intensivt kort program med Stor fokus på mage och rumpa.

SPINNING - Roligt konditionspass där du använder cykel som arbetsverktyg.

SPINNING STYRKA - Roligt kondition och styrke pass med cykel och gummiband som arbetsverktyg.

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

HIIT - Hög intensiv intervallträning där vi utmanar både styrka och konditionen.

INTERVALL CIRKEL 45 – Ett intervallpass där styrka & kondition blandas. Hela kroppen får arbeta med både muskler & puls. Passar alla.

INTERVALL/STYRKA – Cirkel eller egen station där vi blandar kondition och styrka i hela passet. Vi bygger upp styrka, kondition och smidighet i ett.

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.

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

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

