**KLASSBESKRIVNINGAR från november 2023 t.v.**

**BODYPUMP 45 MIN:**Ypperlig Les Mills klass för både kvinnor och män. Träningsformen gör dig stark och uthållig, inslag av kondition. Märkbara skillnader visar sig snabbt. En av världens mest populära gruppträningsklass. Viktplattor, hantlar samt skivstång.

**KonditionsSTEP 50 MIN:** En modern och rolig StepUp träning. Ett pass med hög förbränning. Enkla steg och rörelser med explosivitet, puls. Brädan är hög och sänkbar då det enkelt passar alla nivåer. Vi jobbar med jämn puls men även härliga pulstoppar samt inslag av styrka. Förbränningen är hög, förbättrar dig kondition märkbart på kort tid.

**KONDITION & STYRKA 50 MIN:** Alla varianter av både kondition & Styrka. GillaTRÄNAs Instruktörer sätter nivå & prägel på sitt eget pass. Klasserna innehåller stor variation. En mixat pass av kondition & styrka som välkomnar alla. Denna typ av klass har genom tiderna alltid varit mycket omtyckt.

**GillaFREDAG 45 MIN:** Här sätter vi ribban för helgen. Olika instruktörer och olika träningsupplägg. GillaFREDAG är anpassat / upplagt så alla kan hänga med. Fartfyllda men också lugnare klasser förekommer. Mycket träningsglädje och energi! FREDAGS FEELING infinner sig garanterat när passet är färdigt ;-)

**CirkelFYS - UTE / INNE:** Ett uppskattat pass där vi tränar på stationer i olika varianter. Passar lika bra för nybörjare som vana utövare. Året runt förekommer klasserna både inomhus & utomhus.

**BODYBALANCE 50/60 MIN:** Populär Les Mills klass. En mix av Yoga, Tai Chi & Pilates. Träning bygger styrka, flexibilitet, rörlighet. Vi andas, tränar balans, hållning och sinne. Musik & rörelser är förkoreograferat, samma klass körs under ca 3 månader därefter kommer en ny release.

**YOGA** **45/60 MIN:** Vi erbjuder olika former av Yoga. Detta styrs av efterfrågan. Allt från kraftfull Yoga till ”lugnare Yogaklasser”. Olika teman veckovis där vi fokuserar mer specifikt på olika delar av kroppen. Se vårt schema vilka former som är aktuella just nu.

**OBW + CORE = Organic BodyWork 50 MIN:** Funktionell träning där vi lånar många rörelser från yogan & pilates världen. Dynamisk träning med funktionella rörelser i ett harmoniskt flöde. Barfotaträning på matta. Både stående och liggande serier som ger dig styrka, kontroll, rörlighet, spänst, flexibilitet, balans, stabilitet, smidighet. Mycket hetta & svettigt utlovas. Passar alla åldrar!

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_HÄLSA PÅ KLASSER:** Klasser som hälsar på i veckoschemat vid jämna mellanrum.

**POWER-PILATES:**

Pilates är en kombination av styrka, stabilitet, rörlighet & balansträning. Fokus runt kroppens centra CORE. Vi kombinerar styrka, rörlighet med fokus på koncentration. Vi använder oss oftast av vår egen kroppsvikt men ibland även olika redskap. Passet kan anpassas efter vana och form, du kan delta oavsett om du är van pilatesutövare eller helt ny i pilatesvärlden.

Resultat Stark & smidig.

**Lugn & Tungt**: Här jobbar vi med tyngre motstånd, vikter, gummiband i ett mer långsamt och kontrollerat tempo med färre revisioner så man kan gå riktigt tungt. Vi jobbar alltid enskilt så du kan utgå från ditt max. Passet som ofta förvånad digatt du orkar mer än du tror. Utvecklande både för insida & utsida.

**Start Me Up:** Klassen som vänder sig till dig som vill komma igång. Konditionen & Styrka med ängre återhämtning / pauser än andra kondition & Styrka pass. Varierande pass som gör att din kropp blir tränad på alla plan. Bra pass att vidareutvecklas i.

**BODYBALANCE + BODYPUMP 30/30 Mix.** Styrka för både stora & små muskelgrupper från topp till tå. rörlighet, balans och core. Vill du träna båda passen? och spara tid? PERFEKTA passet! Alternativ – Träna ett av passen (30 min) kom igång med BodyPump eller BodyBalance. Valet är ditt & fritt!

**TABATA + BODYPUMP 30/30 Mix:**30 min Tabata & 30 min BodyPump. Ypperlig kombo för träning av både kondition samt styrka  och uthållighetsträning. Stor variation. Perfekt för dej som vill komma igång med BodyPump att starta med denna mix. Tabata är träningen som uppskattas av många. 20 sek ON - 10 sek OFF.

**PLATTFORM 9. 45 MIN:**  Energigivande klass med rörelseträning där vi använder en matta med 9 siffror. Oavsett var du är idag så kommer denna klass hjälpa dig att komma närmare där du vill vara i morgon. Din kropp kommer gilla rörelserna. Du kommer definitivt att vara en bättre version av dig själv både mentalt och fysiskt efter bara ett kort tag av denna träningsform. Passar dig som vill ha både styrka, kondition och rörlighet i samma pass.

**CrossOUT/IN 50 MIN:** Här inspireras vi av Crossfit världen. Upplägg: WOD = Work out of the day. Vi leds av en coach som coachar/berättar/assisterar vad/hur/när allt ska göras. Spännande pass eftersom woden/wodarna alltid är olika. Detta är poängen och deltagarna gillar detta skarpt. Mycket populär upplägg i grupptränings branschen nuförtiden. OUT= utomhus. IN=inomhus.