

Vårterminen 2020 Allhallen och Skolbassängen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
09.00 – 09.50 Yoga på stol <i>Ampe</i>	18.00 – 18.50 Cirkelfys <i>Andreas</i>	18.00 – 19.00 Yoga <i>Ampe</i>	17.30 – 18.30 Cardio <i>Andreas</i>	10.00 – 11.00 Styrkegympa Senior 60+ <i>Helena</i>	10.00 – 10.45 Styrkepass Blandade pass <i>Jennifer</i>
10.00 – 11.00 Yoga <i>Ampe</i>	19.00 – 20.00 Functional Core <i>Emma</i>	19.00 – 20.00 Multipass <i>Patrik/Elvira</i>	18.30 – 19.20 Spinning <i>Kerstin</i>	17.15 – 18.00 Fredagsfys <i>Nina</i>	
18.15 – 19.00 Total Body <i>Malin</i>		20.15 – 21.45 Innebandy <i>Henrik</i>	18.30 – 19.15 Vattengympa För Herrar <i>Håkan Ernstsson</i> OBS! Passet är fullbokat!		Söndag 17.30 – 18.30 Tabata Core/Cardio <i>Patrik/Helena</i>
18.00 – 19.00 Aqua Aerobic för Damer <i>Birgitta Johansson</i> 2 Bokningsbara platser	Kom och prova på GRATIS hela V.3! Terminen pågår t.o.m. Söndag V.18 Besök oss gärna på www.gympafolket.se eller besök oss på www.facebook.com/gympafolket/		Boka dina pass på webben https://www.supersaas.se/schedule/gympafolket?view=free Extrapass, nyheter och liknande Kommer att publiceras där.		

Passbeskrivning

Yoga /Yoga på stol

Klassiska yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans ger en lugn och meditativ yoga.

Yogaställningarna anpassas så de kan utföras på en stol oavsett ålder eller fysisk form

Multipass

Olika högintensiva pass som varvas med massor av olika övningar både med skivstång, hantlar eller bara med kroppens egna vikt.

Både Puls och styrka kombinerat

Blandpass

Lördags överraskning, här blandas Tabata, Cirkelfys och andra liknande pass i en salig blandning.

Cardio

Varierad träning. Alla muskelgrupper får slita i kombination med pulsträning.

Tabata

Högintensiv intervallträning enligt Dr Izumi Tabata's teorier.

Vi jobbar i 20 Sek och vilar i 10 Sek i 4 minuters intervaller.

Total Body

Kort och effektivt pass som tränar hela kroppen. Tuffa, pulshöjande och svettiga övningar vid stationer. Vi jobbar ensamma eller i grupp.

Cirkelfys

Vi kör högintensiva övningar med hjälp av redskap. Både puls och styrka

Styrkegympa

Senior60+

Olika pass anpassat för aktiva seniorer Styrka och konditions varvas på ett skonsamt sätt

Core Cardio intervall

Ett 45 minuters pass med Core och Cardiointervall träning blandat. Kul, intensivt och nyttigt för bålen

Spinning

Intervall Spinning för att bygga hjärta och ben. Hög puls och olika utmanade pass utlovas

Aqua Aerobic

Vattengympa där du tränar med redskap. Effektiv träningsmetod med vattnet som motstånd

Träningen sker i skolans bassäng!

Vattengympa

Fördelarna med att träna i vatten är många. Det passar alla och energiförbrukningen är hög!

Träningen sker i skolans bassäng!

Functional Core

Core är skonsam träning med mage och rygg i fokus. Vi jobbar i både tempo och långsamt för att stärka hela kroppen. Passar alla!