

# VÅRTERMIN 2022

v.3-v.22

## **MÅNDAG**

PT-BOOTCAMP INTENSIV 16:30-17:30

FLOW & RESTORE 17:45-19:00

## **TISDAG**

PT-BOOTCAMP 17:30-18:30

YINYOGA 18:45-19:45

YINYOGA 20:00-21:00

## **ONSDAG**

PT-BOOTCAMP 17:15 -18:15

YINYOGA 18:30 - 19:30

## **TORSDAG**

PT-BOOTCAMP 16:15-17:15

PT-BOOTCAMP 17:30-18:30

VINYASA 18:45-20:00

## **FREDAG**

RISE'n'SHINE 6:00-6:35

(Med frukost)

MOVE  
IN HARMONY



# VÅRTERMIN 2022

v.3-v.22

## **KLASSBESKRIVNING**

### **- PT-BOOTCAMP INTENSIV**

I denna klass jobbar vi stationsträning och varvar mellan styrka och kondition i olika tidsintervaller. Flås, träningsglädje och träningsvärk utlovas.

#### **OBS!**

PT-BootCamp Intensiv passar dig som har tidigare träningsvana och är van att köra marklyft, knäböj och bänkpress. Tempot är högre än övriga BootCamp-klasser.

*Tränare: Natalie*

### **- PT-BOOTCAMP**

Denna klass är för dig som vill komma igång med din träning.

Här tränare vi för att må bra och känna att kroppen vi lever i mår bra och vi älskar den precis som den är.

Vi tränar upp styrka, kondition, rörlighet och allt annat som behövs för en stark och frisk kropp.

*Tränare: Natalie*

### **- RISE'n'SHINE**

Morgonträning när den är som bäst.

Starta dagen med högintensiv träning där du jobbar igenom hela kroppen med olika redskap och ger dig själv de bästa förutsättningarna för en bra start på helgen.

*Tränare: Natalie*

### **- FLOW & RESTORE**

I denna yogaklass utforskar vi båda delarna av yin och yang. Yin representerar den mjuka, lugna och feminina delen av yoga och yang står för det kraftfulla, maskulina och aktiva arbetet. Båda delarna är lika viktiga och vi fokuserar på att hitta en balans mellan dessa delar. En skön mix av kraftfulla flöden och lugn yinyoga.

*Lärare: Natalie*

### **- YINYOGA**

I denna klass lägger vi fokus på avslappning och djupgående stretch i muskler och bindväv.

Vi jobbar några få positioner och stannar i dessa mellan 3-5 min.

MOVE  
IN HARMONY



# VÅRTERMIN 2022

v.3-v.22

Denna klass passar både dig som är van yogi men är även bra för dig som är ny inom yoga.

Detta är din stund i vardagen där du både får sträcka ut musklerna och samtidigt får tid att landa i dig själv och släppa allt runtomkring dig för en stund.

En ljuvlig stund för kropp och själ.

*Lärare: Natalie*

## **-VINYASA**

Vinyasa är en dynamisk och kraftfull yogaklass där vi utmanas i starka och upplyftande flöden.

Du får jobba med din styrka, rörlighet och balans, allt i en lekfull kombination med stark musik och sköna rytmer.

Klassen avslutas med en lång och skön nedvarvning och shavasana.

Detta är en mental och kroppslig release där du lämnar klassen med fullständig ro i kropp och själ.

Denna kurs är en fortsättningsklass och det är bra om du tidigare har yogat 2-3 terminer innan.

*Lärare: Natalie*

## **KOSTNAD**

**PT-BOOTCAMP INTENSIV och NYBÖRJARE**, 19 veckor  
2540 kr

**RISE'n'SHINE (MED FRUKOST)**, 19 veckor  
2700 kr

**YOGA**, 19 veckor  
2100 kr

**MOVE**  
IN HARMONY

