

# Schema HT 2023

V34-v50 (uppehåll v44)

## Måndagar

PT-BOOTCAMP (2 gånger i veckan mån & ons) 16:15-17:15 (Natalie)

PT-BOOTCAMP 17:15-18:15 (Natalie)

FLOW AND RESTORE 18.30-19:45 (Natalie)

YINYOGA 20:00-21:00 (Natalie)

## Tisdagar

PT-BOOTCAMP nybörjare 16:30-17:30 (Hanna)

PT-BOOTCAMP (2 gånger i veckan, tis & tors) 17:45-18:45 (Hanna)\*

MÄN Styrka & Rörlighet 19:00-20:00 (Hanna)

PT-BOOTCAMP 20:15-21:15 (Hanna)\*\*

## Onsdagar

PT-BOOTCAMP 06:15 - 07:00 (Hanna)

PT-BOOTCAMP (2 gånger i veckan, mån & ons) 16:15-17:15 (Natalie)

PT-BOOTCAMP 17:15 -18:15 (Natalie)

VINYASA 18:30 -19:45 (Natalie)

YINYOGA 20:00-21:00 (Natalie)

## Torsdagar

PT-BOOTCAMP fokus rörlighet & styrka 16:30-17:30 (Hanna)

PT-BOOTCAMP (2 gånger i veckan, tis & tors) 17:45-18:45 (Hanna)\*

PT-BOOTCAMP (2 gånger i veckan, tors & sön) 19:00-20:00 (Hanna)\*\*

YINYOGA 20:15-21:15 (Hanna)

## Fredagar

RISE'n'SHINE 6:00-6:35 (Hanna)

(Med frukost)

PT-BOOTCAMP 15:45-16:45 (Hanna och Natalie)

PT-BOOTCAMP 17:00-18:00 (Natalie och Hanna)

## KLASSBESKRIVNING

### - PT-BOOTCAMP

I denna klass jobbar vi med hela kroppen och varvar mellan styrka och kondition i olika tidsintervaller. Vi använder oss av fria vikter och låter hela kroppen vara med i rörelsen för att bygga en stark och hållbar kropp i sin helhet.

I uppvärmningen lägger vi alltid extra fokus på rörlighet och i dessa grupper är det bra om du har tidigare träningsvana.

Vi erbjuder även BootCamp-grupper med specifik inriktning (fokus nybörjare, fokus rörlighet & styrka). Se schema för tider.

### - 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.

Efter klassen bjuds det på frukost.

### - 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.

### - 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.

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 runt omkring dig för en stund.

En ljuvlig stund för kropp och själ.

## -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.

## KOSTNAD

PT-BOOTCAMP, 1 gång i veckan, 16 veckor

2600 kr

PT-BOOTCAMP, 2 gånger i veckan, 16 veckor

5200 kr

RISE'n'SHINE (MED FRUKOST), 16 veckor

2800 kr

YOGA, 16 veckor

2300 kr