

GRUPPTRÄNING 23 JANUARI – 27 APRIL

Sommarschema från 2 maj

Stora salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
				7.00 Cirkelfys 45 min
11.30 Core 30 min		11.30 Skivstång 40 min		11.45 Tabata 30 min
16.00 Storboll 30 min	16.10 Introduktion till Piloxing 10 min			15.00 BBAT 90 min Föranmälan, se hemsidan
16.30 Core 30 min	16.20 Piloxing 50 min	16.20 Step up 30 min	16.20 Basgymna 45 min	
17.00 Medelgymna 50 min	17.15 Skivstång 40 min	16.55 Core 30 min	17.10 Core 30 min	
17.55 Cirkelfys 50 min	18.00 Yoga 55 min	17.30 Tabata 45 min	17.45 Latinomix 45 min	
		18.25 Pilates Plus 60 min Föranmälan start v 4		

Lilla salen

17.20 Magdans 60 min		17.20 Pilates Bas 60 min Föranmälan start v 4	17.05 Flex 25 min	
	17.40 Jiu-jitsu 90 min Nybörjare/Korpen		17.40 Jiu-jitsu 90 min Fortsättning/Korpen	

Vattengymna ingång 85, start vecka 5, anmälan senast 11 januari

16.00, 16.40, 17.20 Bassäng 35 minuter	16.00, 16.40, 17.20 Bassäng 35 minuter		12.15 Bassäng 35 minuter	12.20 Bassäng 35 minuter
---	---	--	-----------------------------	-----------------------------

Ulleråkers gymnastiksal

17.00 Afro/Styrka/Qigong 60 min				
------------------------------------	--	--	--	--

Alla aktiviteter kräver Friskhuskort. Nummerlapp till pass hämtas i receptionen samtidigt som du stämplar in. Eventuella ändringar i grupptränings schemat publiceras på Friskhusets hemsida på Navet. Vi förbehåller oss rätten att 1. Ställa in pass vid färre deltagare än fem 2. Vid ordinarie ledares frånvaro ersätta passet med ett annat pass. 3. Stryka ett pass ur schemat om deltagarna varit färre än fem, tre tillfällen i följd.

Afro/styrka/Qigong: Ett pass med inslag av afrodans, styrka, och qigong.

Basgymna: Träning med fokus på hållning, koordination och bålstyrka.

Cirkelfys: Stationsträning där styrka och kondition varvas.

Core: Träning för mage och rygg med fokus på stabilitet och hållning.

Jiujitsu: Durewall jiu-jitsu – ett humant och effektivt självförsvar.

Latinomix: Danspass inspirerat av latinamerikanska rytmer och musik.

Magdans: Ett danspass där hela kroppen får jobba och stärkas.

Medelgymna: En blandning av kondition, styrka och rörlighet.

Pilates Bas och Pilates Plus: Anmälan och betalning senast 13 januari. Träning med fokus på bålstyrka, hållning och kroppsmedvetenhet.

Piloxing: Intervallträning med inslag av pilates, box och dans.

Skivstång: Styrketräning för hela kroppen med skivstång.

Step up: Konditionsträning med stegkombinationer på bräda.

Storboll: Övningar på storboll med fokus på bålstabilitet.

Tabata: Kondition och styrka i intervaller med betoning på kondition.

Vattengymna: Träning i varmvattenbassäng. Förtur för personer med besvär från muskler och leder.

Yoga: En dynamisk yoga med fokus på smidighet, styrka, balans och andning.



FRISKHUSET

GRUPPTRÄNING VÅREN 2012

