

HÖSTTERMIN 2020

v.34-v.50

MÅNDAG

FLOW & RESTORE 17:30-18:45

PT-BOOTCAMP INTENSIV 19:00-20:00

TISDAG

RISE'n'SHINE 6:15-6:50

FYSISK & MENTAL TRÄNING 17:30-18:30

YINYOGA 18:45-19:45

YINYOGA & YOGANIDRA 20:00-21:00

ONSDAG

PT-BOOTCAMP FÖR NYBÖRJARE 17:30-18:30

YINYOGA 18:45-19:45

YOGA FÖR MÄN 20:00-21:00

TORSDAG

MJUK MORGONYOGA 6:30-7:30

PT-BOOTCAMP NYBÖRJARE 16:15-17:15

PT-BOOTCAMP NYBÖRJARE 17:30-18:30

VINYASAFLOW 18:45-20:00



HÖSTTERMIN 2020

v.34-v.50

FREDAG

RISE'n'SHINE 6:15-6:50
(Med frukost)

LÖRDAG

PT-BOOTCAMP INTENSIV 8:30-9:30

STRENGTH & MOBILITY 10:00-10:45

SÖNDAG

VINYASAFLOW 16:45-18:00

RESTORATIVE & YOGA NIDRA 18:15-19:15

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 i PT-BootCamp Nybörjare.

Tränare: Natalie

- PT-BOOTCAMP NYBÖRJARE

Denna klass är för dig som vill komma igång med din träning, på riktigt. Inga mer ursäkter.

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 kör all-in och tränar upp styrka, kondition, rörlighet och allt annat som behövs för en stark och frisk kropp.

Utöver träningstillfällena i grupp får du även 2 träningsscheman som du kan använda dig av under resten av veckan.

HÖSTTERMIN 2020

v.34-v.50

Tränare: Anna (Onsdag), Natalie (Torsdag)

- 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: Moa (Tisdag), Natalie (Fredag)

- STRENGTH & MOBILITY

I denna här klassen fokuserar vi på att bygga styrka och rörlighet.

Utan rörlighet kommer du inte kunna använda din fulla kraft och heller inte utvecklas maximalt.

Därför lägger vi stor vikt vid just mobilisering och att stärka upp kring leder och i ytterlägen.

En grym klass för dig som vill ta få en mer fri, rörlig och stark kropp.

OBS! Denna klass är bokningsbar varje vecka.

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.

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



HÖSTTERMIN 2020

v.34-v.50

-YOGA NIDRA

Välkommen att vila här. Låt den lilla kroppen vila på den stora kroppen av moder jord, precis som du är.

Yoga nidra är en meditationsteknik som ofta översätts till yogisk sömn.

Tekniken handlar om att försätta den fysiska kroppen i sömn samtidigt som ditt sinne är vaket och fokuserat. Genom en guidad meditation får du vända ditt fokus inåt, vila i dig själv och uppleva din kropp från insidan.

En lugn och ljuvlig stund på mattan där du får tid till återhämtning och att stanna upp, i vår annars ganska stressade vardag.

Kom som du är, vem du än är.

Lärare: Natalie

-VINYASAFLOW

Vinyasa-flow 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

-MJUK MORGONYOGA

En lugn morgonklass där vi väcker kroppen med sköna, långsamma rörelser och mjuka flöden samtidigt som vi väver in yinyoga och dess magiska kraft.

Ge dig själv en god start och väck kroppen med kärlek.

Lärare: Christina

-POWERYOGA

Välkommen till en klass som utmanar både din styrka och rörlighet.

I poweryoga utgår vi ofta från de klassiska solhålsningarna och förflyttar oss sedan från en position till en annan på ett flödande sätt.

Ordet power syftar till din inre styrka och du kommer utmanas fysiskt och mentalt och



HÖSTTERMIN 2020

v.34-v.50

sedan lämna klassen med en känsla av bliss.

Lärare: Natalie

KOSTNAD

PT-BOOTCAMP INTENSIV, 17 veckor

2160 kr

PT-BOOTCAMP NYBÖRJARE, 17 veckor

2160 kr

MENTAL & FYSISK TRÄNING, 17 veckor

1975 kr

RISE'n'SHINE (TISDAGAR, UTAN FRUKOST), 10 veckor

950 kr

RISE'n'SHINE (FREDAGAR, MED FRUKOST), 17 veckor

2600 kr

YOGA

17 veckor

Yogaklasser 60 min – 1570 kr

Yogaklasser 75 min – 1615 kr

