

GRUPPTRÄNING VÅREN 2010

AEROBIC

Konditionspass, enkelt pass där alla hänger med.

DANCE AEROBIC

Pass med koreografi inspirerad av olika dansstilar.

FUNKY DANCE

Låg tyngdpunkt, skönt flow i koreografin, streetkänsla!

AFRO POWER

Afrikainspirerat pass med enkla dynamiska rörelser.

POWER PUMP

Styrketräning i grupp med skivstång, hantlar och gummiband.

WEIGHTSTEP

Step, styrka och core. Viktmanchetter används. Svettigt!

STEP 1

Enkel step för dig som är nybörjare.

STEP 2 & STEP 3

För dig som steppat ett tag och vill utvecklas mer.

STEP/PUMP

Kombination step och styrketräning med stång och hantlar.

POWERBALL/STYRKA

Styrketräning på boll med vikter. Fokus på bälstabilitet.

PUMP/CORE

Styrka och bälstabilitet med stång, hantlar och balanskudde.

POWER YOGA

Fysisk yoga. Fokus, koncentration och rörlighet.

BOX

Slag- och sparkkombinationer med mitzar och handskar.

POWER BEBIS

Kondition och styrka tillsammans med din bebis.

Egen bårsele används.

För bebisar upp till 10 kg. Leg. barnmorska leder passet.

SPINNING 60 MIN & SPINNING 75 MIN

Ett pass blandat med backar, tempo och distans.

SPINN/PUMP

Spinning följt av styrketräning med stång och hantlar.

SPINN/CORE

Spinning följt av coreträning.

SPINN DISTANS

En klass där fokus ligger på uthållighetsträning.

SPINN PULS

Pass där pulsklocka används för att hitta rätt intensitetsnivå.

Pulsklocka används, finns att låna i receptionen.

KIDS 4-6 ÅR

Barngympa på olika nivåer. Sluten grupp.

Kontakta receptionen för mer info.

TEEN DANCE ÅK 7-9

Lite av varje; showdance, funk, step & aerobic.

Kontakta receptionen för mer info.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00			Power Bebis*			Spinn/Distans 90 Step/Pump 75	
11.00							Kids 4-6 år*
12.00	Spinning 60	Weightstep	Box	Power Pump	Spinning 60		
14.30							Afro Power
15.30							Spinning 60 Powerball/styrka
16.30			Teen Dance*		Step/Pump 75		
17.00	Weightstep	Step/Pump 60	Pump/Core 60	Aerobic	Spinning 75	<p>Gäller v. 4-20 2010 BOKA PÅ WWW.IDROTTSKLINIKEN.COM *körs 10 veckor, start v. 7</p> <p>10 min innan bokad klass ska du registrera dig i receptionen, annars riskerar du att din plats säljs till drop-in kund.</p> <p>Återbud måste lämnas senast 2 timmar innan bokad klass, annars debiteras träningen.</p> <p>Missar du att avboka dig vid 3 tillfällen stängs du av från internetbokningen i 1 månad.</p> <p>Vi förbehåller oss rätten att ställa in pass om deltagarantalet är mindre än 5.</p> <p>Eventuella schemaförändringar kan ske.</p>	
17.15	Spinning 60	Spinning 60	Spinn/Puls 75	Spinning 60			
17.30	Power Yoga	Funky Dance	Dance Aerobic	Step/Powerball			
18.00	Power Pump	Power Pump	Step/Pump 75	Power Pump			
18.15	Spinning 60	Spinning 75		Spinning 60			
18.30	Step 3/Pump 75	Box 75	Spinn/Pump 90				
19.00	Pump/Core 60	Afro Power		Weightstep Core/Spinn 90			
19.15	Spinning 75		Spinning 60				

Röd: Sal 1 Blå: Sal 2 Grön: Sal 3

Idrottskliniken

VÄXJÖ