

Zefyrens gruppträning våren 2020 vecka 3-21

Boka din plats på Insidan. I mån av plats kan du alltid droppa in!

MÅN	12.00 - 12.45 Pilates Susanne Johansson	16.00 - 17.00 Gympa Susanne Ling	17.00 - 17.30 MyMOVO Live Allroundträning <i>Endast 27/1</i>	
TIS	12.00 - 12.30 Spinning Linda Nyberg	16.00 - 17.00 Skivstång Hanna Keijzer	17.15 - 18.15 HIT Daniel Nilsson	
ONS	12.00 - 12.45 HIT Daniel Nilsson/ Sara Rönnberg	16.00 - 16.30 Spinning Linda Nyberg	16.00 - 16.30 MyMOVO Live Mage, Rumpa, Lår <i>Endast 29/1</i>	16.30 - 17.30 Vattengympa Remonthagens <i>Start 5 februari.</i> Lilian Mårtensson & Maria Nilsson
TOR	12.00 - 12.45 Spinning/Styrka Anton Säwström	16.15 - 17.15 MediYoga Helen Åhlin Remonthagens gymnastiksal.	16.30 - 17.30 YinYoga <i>Start framskjuten</i> <i>till 2 april.</i> Elizabeth Mikaelsson	19.00 - 20.00 Skivstång <i>Endast jämna veckor</i> Hanna Keijzer
FRE	6.45 - 7.35 Skivstång Malin Kull	11.00 - 12.00 Dans Sara Lundström	12.30 - 13.00 MyMOVO Live Tabata <i>Endast 31/1</i>	

Beskrivning av våra aktiviteter:

Dans: En blandning av olika uttryck och stilar som exempelvis disco, latino, street, tango och jazz. Träning för konditionen och koordinationen där inga förkunskaper krävs, med fokus på rörelseglädje.

Gympa: Ett medelintensivt gympapass utan hopp där styrke- och konditionsövningar blandas. Ingen utrustning. Ett pass där du enkelt kan anpassa och utföra övningarna efter egen förmåga och förutsättningar.

HIT: Högintensiv intervallträning som blandar högintensiva övningar med kortare vila under en bestämd tid. Förbättrar din kondition och muskelstyrka. För dig med träningsvana och som vill utmanas mer.

MediYoga: En terapeutisk yogaform som utgår från klassisk kundaliniyoga. MediYogan har också vävt in aspekter från ayurveda, indiska läkekonst och traditionell kinesisk medicin. **Remonthagens gymnastiksal.**

Pilates: Träningsform med fokus på att stärka bålmskulaturen - för en god hållning, ökad rörlighet och balans. Övningarna utförs på matta på golvet i bekväma kläder och utan skor.

Rundgång: Zefyrens cirkelträning för kondition och styrka. Träning på egen hand alla dagar kl. 5.30-23.00 förutom tisdagar kl. 8.30-9.30.

Skivstång: Styrketräning med många repetitioner med hjälp av skivstång och den egna kroppen. Ger uthållighetsstyrka i de stora muskelgrupperna och vikt väljs efter egen förmåga.

Spinning: Blandat tempo, positioner och hastighet. Belastning väljs efter dina förutsättningar. Tränar din kondition.

Spinning/Styrka: Ett pass där spinning och styrka blandas för en bra kombination mellan konditions- och styrketräning. Passet börjar med spinning för att sedan övergå till varierande styrkeövningar.

Vattengympa: Start troligtvis i februari. Träningsform i bassäng med en variation av styrke- och konditionsövningar. **Remonthagen.**

YinYoga: En lugn och meditativ yogaform som mjukar upp stelhet i leder och ligament. Fyller dig med ny energi och lugnar ditt sinne.