

MOTIONSGYMNASTIKEN

Schema
VT-19

V 3-18



MÅNDAG

YIN-YOGA 19:00-20:30, LILLA HALLEN
INTERVALLTRÄNING 19:00-20:00, SEVELIUSHALLEN

TISDAG

BODYPUMP/HIIT styrka 18:30-19:30, LILLA HALLEN



ONSDAG

YOGA 19:00-20:00, LILLA HALLEN



TORSDAG

BROTTRNING 17:30-18:15, LILLA HALLEN

FÖRANMÄLAN KRÄVS, LÄS MER PÅ HEMSIDAN

BOXNING 18:30-19:30, LILLA HALLEN

MOTIONSGYMPA 19:00-20:00, SEVELIUSHALLEN

LÖRDAG

CIRKELTRÄNING 10:00-11:15, SEVELIUSHALLEN



ViLi



Norbergs
Livs



VAD SÖKER DU?

Hos oss finns många olika sorters träningsformer och för bara 800 kr per termin får du delta fritt i alla träningstillfällen

Rörlighet/Mindfulness

Yin-Yoga

Yin yoga är en lugn yogaform som är enkel att utföra och den är ett bra komplement till annan yoga och fysisk träning. Den kännetecknas av passiva positioner som du utför i stillhet och medveten närvaro under en längre tid.

Fokus ligger på att aktivera kroppens fascia, bindväv, så att rörligheten i stela leder och strama muskler kommer att förbättras samt fysisk och mental återhämtning. Inga förkunskaper krävs.

Yoga

Mjuk och skön Hatha/Vinyasa yoga där vi synkroniserar andning med rörelser i mjuka solhålsningar och andra flöden kombinerat med att ibland hålla positionerna i några andetag. Allsidig klass där vi tränar mentalt fokus, närvaro, styrka, rörlighet och balans och avslutar med skön avslappning. Passar alla och du kan alltid modifiera utifrån dagsform och behov - oavsett om du vill ha ett mer fysiskt pass eller ta det lite lugnare.

Styrka/Uthållighet

Body Pump

Passet är perfekt för alla som vill träna igenom hela kroppen på en timme, du använder en step-uplåda, en skivstång och vikter. Världens populäraste gruppträningspass med 4 miljoner utövare per vecka. Ett utvecklande, effektivt och tufft muskelpass där du som deltagare har lätt att hänga med.

HIIT styrka

HIIT står för Hög Intensiv Intervall Träning och vi fokuserar på styrkeövningar med skivstång eller viktplattor som vi varvar tillsammans med coreövningar i ett högt tempo för att också få höja pulsen under passet. Ett pass med högt fokus och stor variation.

Boxning

Det blandas friskt med slagserier, sparkar, knäböj och armhävningar. Ett pass där du hela tiden ligger i toppen av din maxpuls och verkligen känner att du har tagit ut ditt max när det är slut.

Pulshöjare/Kondition

Intervallträning

Ett intervallpass som alla kan vara med på.

Upplägget är att alla gör samma övning i 2 intervaller med vila mellan och går sedan vidare till nästa övning tills vi har gjort 10 övningar och en liten vila innan vi kör igång med nästa varv.

Högt blandas med lågt (både bildligt och fysiskt) och vi tränar båda styrka och kondition men framförallt med fokusering på att HJÄRTAT ska få jobba i ett pulshöjande tempo och humörhöjande musik!

Motionsgympa

En timme av varierande övningar och rörelser som tränar kroppens styrka, kondition och rörlighet på ett roligt och effektivt sätt. Vi jobbar med den egna kroppsvikten som träningsverktyg och du sätter mycket själv intensiteten i dina övningar.

Missa inte en fullmatad timme av rörelseglädje till bra musik!

Variation i din träning/Pröva något nytt

Cirkelträning

Vi tränar kondition och styrka mot klockan med vila emellan. Träning i stationsform för hela kroppen. Både styrka och kondition med möjlighet att sätta nivån på intensiteten själv. Passar alla just för att den är flexibel. Vi ger dig verktyg och motivation och du ger järnet efter din förmåga.

Tillsammans blir vi starka

Brottning

Vi tränar främst grappling på ett avslappnat sätt. Går igenom en del grundtekniker men är i huvudsak här för att ha roligt och inte för att mäta prestation. Både du som är nybörjare och inte riktigt vågar gå till de etablerade ställena och du som har kört länge men bara vill ha lite variation är välkomna! Begränsat antal deltagare per gång

OBS: detta pass kräver anmälan inför varje tillfälle

Läs med om våra pass och tider www.dalarosk.se under gruppträning



ViLi



Norbergs Livs

