



KLASSBESKRIVNINGAR

SENIORKLASSER

Active Seniors BootCamp - Äventyrsträning för dig som är 65+. Vi rör oss runt på området och använder naturen som verktyg!

Active Seniors Strength - Styrketräning för dig som är 65+ med tränare i gymmet. Vi går igenom rätt övningar och rätt inställningar för dig som vill komma igång i gymmet.

Active Seniors Cardio - En pulshöjande och rolig klass anpassad för dig som är 65+. Här fokuserar vi på hjärtat och att bygga upp flåset med säkra och effektiva övningar.

Active Seniors Balance - Balans och stabilitetsträning som inkluderar allt från fötter till knän, höfter, core och skuldror för dig som är 65+.

DANSKLASSER

Aerobics - Dansinspirerad och rolig konditionsträning som kan utföras och inspireras av många olika stilar som till exempel House, Ragga, Jazz, HipHop och StreetDance.

Step - Aerobics med Step-bräda. Konditionsträning med dansanta och roliga stegkombinationer. Finns i svårighetsgraderna basic, intermediate och advanced.

AfroDance - Dans inspirerad av afrikanska rytmer och rörelser. Det här är klassen för dig som vill släppa loss och röra dig mer fritt!

DanZy - En motiverande och pulshöjande dansklass uppbyggd av olika tracks med de roligaste dansstilarna till de bästa hitsen. Alla kan vara med och dansa!

LatinMove - En dansklass till Latinoamerikanska rytmer som Salsa, Merenge, Combia, Reggaeton mfl. Uppbyggd av olika tracks.

Zumba - Som ovan, men med varumärket Zumba. Enkelt och roligt!!

Show Jazz - Hollywoodinspirerad dans med sitt ursprung i jazz och balett.

Gympa For Fun - Här varvas dans och styrka till motiverande musik. Alla kan vara med!

Easy Dance Moves - Enkla koreografier och stegkombinationer till de bästa hitsen. Här utgår vi hela tiden från grundsteg som du sedan kan göra till "dina egna" och anpassa utifrån dans/musikstil.

Salsa Basic - Lär dig grundstegen i salsa och hur du kan använda dem. Vi dansar både enskilt och i par!

STABILITETSTRÄNING

Coretraining - Träning för stabilitet, styrka, balans för kroppens "kärna".

XCord - Coretraining - Träning för stabilitet, styrka och balans med redskapet XCord (band med handtag).

Coretraining on the ball - Träning för stabilitet, styrka, balansträning med stabilitetsboll.

Group Strength Training - Träning i grupp med en tränare i gymmet. Vi går igenom inställningar och övningar som du sedan kan göra på egen hand eller med en vän i gymmet.

Ryggfrisk - Träning för dig som har eller har haft ryggproblem, - eller för dig som helt enkelt vill undvika problem med ryggen. Alla har nytta av denna klass!

Inner Strength - En klass som kombinerar core med gymnastik och yoga i tre olika flöden. Coreträning på ett nytt och roligt sätt!



KLASSBESKRIVNINGAR FORTS.

MJUKA KLASSER

Morning Yoga - Underbar start på dagen innan frukost. Vi vaknar, värmer och mjukar upp kroppen i den varma morgonsolen.

Vinyasa Yoga - Vinyasa betyder "andningssynkroniserad rörelse". Under en vinyasa klass rör vi oss ständigt på yogamattan, in och ur olika yogapositioner. Mjuka svepande rörelser över yogamattan.

Hatha Yoga - Fokus, medvetenhet och stabilitet. I Hatha yogan jobbar vi i de olika yogapositionerna under lite längre tid. Inleds ofta med solhälsningar.

Easy Yoga Moves - Enkla övningar och rörelser som alla kan göra.

Pilates - Pilates ger dig styrka på djupet, rörlighet, minskad stress och spänning, ökad balans & kroppskontroll. Perfekt precisionsträning!

QiGong - Sköna, mjuka och långsamma kinesiska rörelser för välbefinnande i stranden när solen går upp.

Core & Stretch - Träning för stabilitet, styrka, balans för kroppens "kärna" varvas med mjuk stretch.

I VATTNET

Aqua Splash Dance - Det perfekta sättet att svalka sig mitt på dagen! Häng med i ett fart- och glädjefyllt pass. Vi jobbar med långsamma dansanta rörelser med vattnet som motstånd till medryckande musik.

Aqua Fitness - Här varvas styrkeövningar med dansanta rörelser och förflyttningar med vattnet som motstånd.

Aqua HIT - Intervallträning i vattnet för dig som vill träna säkert och effektivt, och samtidigt få ett svalkande dopp mitt på dagen!

SUP Yoga - Yoga på en surfbräda, Upplev lugnet och stillheten ute på vattnet i poolen eller i havet. SUP=stand Up Paddle

SUP Fitness - Styrka, balans och uthållighet, Lär dig även att stå och paddla som ett proffs! SUP=stand Up Paddle

HÖGINTENSIVA KLASSER

Functional & Athletic - Atletiska och funktionella övningar för dig som vill svettas ordentligt! Redskap som pinnar, bollar och powerbands kan komma att användas till denna klass.

FitnessCross - En CrossFit inspirerad klass där du får en WOD "Workout of the day" att genomföra tillsammans i par eller på egen hand.

FitnessCross Challenge - Sätt din fysik på prov i veckans kanske tuffaste utmaning. Vågar du?

H.I.T. Högintensiv Träning - Träning till 40/20 intervaller. Träning för dig som vill utmanas med tuff, rolig och effektiv träning.

Circuit Training - Intervallbaserad konditions- och styrketräning i cirkel. Enkel och effektiv träning för dig som söker variation bland övningar.

Box n Kick - Slag och sparkar från boxning och annan kampsport mixas till en mycket tuff träningsform.

ÄVENTYRLIGA KLASSER

Nordic Walking - Följ med på vandring upp i de fantastiska bergen som omger Playitas. Vi stannar till på olika platser och njuter av utsikten.

Bootcamp for Fun - I den här klassen rör vi oss runt på området och använder främst naturen och det som finns runtomkring oss som våra redskap! Peppas och motiveras av dina lagkamrater i en rolig och tuff klass!

FunClass - Vi avslutar dagen tillsammans med en FunClass som är en rolig, enkel klass med flera instruktörer. Alla kan delta!

Du kommer att för mer utförlig information om klasserna på plats!

