

HÖSTTERMINEN 2025

v. 36-51

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00-09.50 Yoga på stol <i>Ampe</i>					08.00-09.10 Konditionspass <i>Satu</i>	
10.00-11.00 Yoga <i>Ampe</i>						
	17.30-18.20 Cirkelträning <i>Andreas</i>	17.15-18.05 Yoga <i>Ampe</i>	17.30-18.05 Multipass <i>Andreas</i>	17.15-18.15 Fredagsmix <i>Satu</i>		17.30-18.00 Tabata <i>Patrik</i>
18.15-19.00 Total body <i>Malin</i>	18.25-19.10 Spinning <i>Kerstin/Nina</i>	18.15-19.15 Uthållighetspass <i>Satu</i>	* 18.00-18.45 Vattenträning <i>Bitte</i>			18.05-18.50 Spinning <i>Andreas/Kerstin/Nina</i>
		19.20-20.00 Box <i>Henrik</i>				

Boka dina pass på vår bokningssida <https://www.supersaas.se/schedule/gympafolket?view=free>

* Startdatum meddelas senare i höst

PASSBESKRIVNING

BOX Box där vi går igenom grunderna och ökar på under terminen. Vi jobbar med kropp, handskar och mittsar.	CIRKELTRÄNING Vi utför styrke- och konditionsövningar med både kropp och redskap.	FREDAGSMIX Vi kickar igång helgen med ett pass som varierar vecka för vecka.	KONDITIONSPASS Ett pass med blandade konditionsövningar som får upp flås och puls.
MULTIPASS Vi bygger upp passet övning för övning och blandar både styrka och kondition.	SPINNING Intervallspinning för att bygga hjärta och ben. Hög puls och olika utmanade pass i backar utlovas.	TABATA Högintensiv intervallträning enligt Dr Izumi Tabata's teorier. Vi jobbar i 20 sek och vilar i 10 sek i 4- minuters intervaller.	TOTAL BODY Effektiv träningsform som tränar hela kroppen med puls- och styrkeövningar. Vi jobbar ensam eller 2 och 2 vid olika stationer.
UTHÅLLIGHETSPASS Ett utmanande pass där hela kroppen får arbeta.	VATTENTRÄNING HIIT-inspirerad stationsträning i vatten. Vi jobbar i 30-sekunders intervaller i 35 minuter.	YOGA Klassiska yogaövningar för andning, balans, rörlighet och styrka. Passar både dig som är nybörjare och dig som har yogat tidigare.	YOGA PÅ STOL Klassiska yogaövningar för andning, balans, rörlighet och styrka. Vi utför yogapositionerna på stol.