

# BalanZe Gruppträningsschema 1 September - 13 December

Utomhusklasser t.o.m vecka 40



| Måndag   | Tisdag   | Onsdag  | Torsdag  | Fredag  | Lördag   | Söndag  |
|--|--|---|--|---|--|---|
|  | 06:30 - 07:15<br><b>Spinning Classic - 45</b><br>Med Lisa  |   |  |   |  |   |
| 09:15-10:00<br><b>BaZstyrka Seniorer</b><br><b>Utomhus Visholmen</b><br>Med Helena |  |   | 09:00-09:50<br><b>Bålstyrka Seniorer</b><br><b>Utomhus i Mälarlunden</b><br>Med Mianna | 09:30-10:30<br><b>Stavgång Seniorer</b><br>Med Janne                          | 09:00-11:00<br><b>Sufferfest</b><br>Med Anders S<br>START: 3 Oktober   |   |
| 10:15-11:00<br><b>BaZstyrka Seniorer</b><br><b>Utomhus Visholmen</b><br>Med Helena |  | 10:00- 10:50<br><b>QiBalanZe Seniorer</b><br><b>Utomhus Mälarlunden</b><br>Med Helena | 10:00-10:50<br><b>Bålstyrka Seniorer</b><br><b>Utomhus i Mälarlunden</b><br>Med Mianna | 09:30-10:15<br><b>Spinning Seniorer 45</b><br>Med Janne<br>START: Vecka 41    | 10:00 - 10:45<br><b>Bodypump</b><br>Med Anna   | 10:30 - 11:15<br><b>Tabata-Spinning</b><br>Med Christer |
| 12:00-12:45<br><b>X-IT Utomhus</b><br><b>Visholmen</b><br>Med Nina                 | 12:00 - 12:45<br><b>Core Intensiv</b><br><b>Utomhus Visholmen</b><br>Med Mianna                      | 12:00-12:45<br><b>Styrka och Cardio</b><br><b>Utomhus Visholmen</b><br>Med Karro      | 12:00-12:30<br><b>Spinning - SPRINT 8</b><br>Med Nina                                  | 12:00 - 12:45<br><b>DanceFitness</b><br>Med Isabella                          | <b>Born to Move</b><br>11:00-11:45 4-5 år<br>11:45-12:30 8-12 år<br>Med Emma & Amanda<br>START: 19 September |   |
|  |  |   | 12:30 - 13:00<br><b>BootyCore</b><br>Med Nina  |   |  | 16:30 - 17:15<br><b>Tabata</b><br>Med Anna              |
| 17:40 - 18:25<br><b>RythmicMoves</b><br>Med Amanda<br>START: 14 September          | 17:30<br><b>Spinning PULS - Express</b><br>Starttider:<br>17:30<br>18:00<br>18:30<br>Med Christer    | 17:30 - 18:15<br><b>LatinoMoves</b><br>Med Anders R.                                  |  | 17:15 - 18:00<br><b>X-IT Utomhus</b><br><b>Visholmen</b><br>Med Nina/Karolina |  | 17:30 - 18:30<br><b>POWER - Yoga</b><br>Med Niklas Z    |
| 17:45 - 18:15<br><b>Spinning - SPRINT 8</b><br>Med Desse                           |  | 18:15 - 18:45<br><b>BootyCore</b><br>Med Cornelia                                     |  |   |  |   |
| 18:30-19:25<br><b>Bodypump</b><br>Med Helen  | 18:00 - 18:45<br><b>Funktionell</b><br><b>Styrketräning INTENSE</b><br>Med Mia<br>START: 8 September | 19:00 - 19:45<br><b>Spinning PULS 45</b><br>Med Cornelia                              | 18:30 - 19:30<br><b>Step Up</b><br>Med Anna  |   |  |   |
| 19:40 - 20:10<br><b>GRIT™ Strength</b><br>Med Helen                                | 19:00 - 20:15<br><b>Yoga</b><br>Med Tina   | 19:00-19:55<br><b>Bodypump</b><br>Med Åsa   | 19:45 -20:45<br><b>Funktionell</b><br><b>Styrketräning STRENGTH</b><br>Med Chricke     |   |  |   |

**Spinning PULS**– Konditionsträning på cykel.  
Instruktören peppar och vägleder er genom passet med lämplig belastning och tempo. Här har vi också pulssystem till hjälp för att se vilken nivå vi är på idag och för att kunna pusha oss vidare till nästa nivå!

**Spinning PULS Express** - Hoppa på cykeln när du vill! Det finns 3 starttider och du väljer vilken som passar dig. Sitt med hela passet - dvs 90 minuter, hoppa av 60 min, eller häng endast med på 30 minuters klass. Du väljer! Passet fungerar för alla oavsett träningsnivå!

**SPRINT 8** - Högintensiv träning på cykel. 8 intervaller, 30 sekunder per intervall. 90 sekunder vila emellan för att du sedan ska kunna ta ut dig maximalt i intervallerna. Detta är ett forskningsbaserat upplägg som bevisat ger bättre kondition, starkare hjärta, synligare muskler och minskad fettprocent! Häng med och kör!

**Spinning Classic** - Instruktören peppar och vägleder er genom passet med lämplig belastning och tempo. Här pushar vi oss efter känslan i kroppen samt jobbar i takt till musiken som peppar oss!

**Sufferfest** – En spinningklass utöver det vanliga. Cykla tillsammans med världseliten via en projektor med en inspelad cykelfilm. Klassen är mellan 60-120 minuter lång och leds utav Strängnäs Cykelklubb.

**Tabata-Spinning** - Spinningpass uppbyggt efter Tabata-interaller vilket snabbt ger din kondition resultat när det gäller explosivitet, snabbhet och uthållighet.  
Spinning Seniorer 45 min - En något lättare variant av spinning med fokus på teknik. Vi utmanar vår kondition, uthållighet och styrka, passet anpassas efter deltagarnas nivå.

**RhythmicMoves** - Danspass som utgår från hiphop men även sträcker sig till latino, afro/dancehall och jazz. Dagens musikhits blandas med gamla klassiker, här öser vi loss tillsammans och har kul! Vi utmanar vår kondition och lär oss nya danssteg - alla kan vara med, oavsett tidigare erfarenheter!

**LatinoMoves** - Dansbaserad gruppträning till latinamerikanska rytmer. Instruktören lär oss grundstegen och sedan dansar vi loss till latinamerikansk musik och världsmusik. En riktigt pulshöjande klass med massor av energi och glädje!

**DanceFitness** - Danspass med fokus på kondition och styrka. Dans varvas med inslag av styrka och aerobicmoves. Enkelt för alla att vara med på och passar dig som älskar att dansa till bra musik och samtidigt vill ta ut det sista i träningsväg för veckan. Perfekt fredagsklass!

**Step Up** – Ett egen-koreograferat konditionspass med stegkombinationer på bräda. Ett pass där du får öva på din kondition och koordination.

**Stavgång** - Ett pass som kommer att hållas utomhus och riktar sig till seniorer.  
Vi samlas vid BalanZe och därefter tar vi en promenad tillsammans i ett något högre tempo för att utmana konditionen. Längs vägen kan vi även komma att varva kondition med styrkeövningar. Ta med gångstavarna, eller gå utan stavar, och häng med oss ut på rask promenad!

**Power-Yoga** – 60 minuter Power Yoga med inriktning styrka och smidighet.  
Passet är upplagt så att både du som är nybörjare eller du som är van med en mer avancerad nivå kan hänga med och utvecklas. Under klassen kommer du att få tips på hur du kan utveckla dina yoga-positioner och hitta nya muskler som du inte visste att du hade!

**Yoga** – En behaglig träningsstund där vi laddar kroppen med energi och vitalitet. Ökar cirkulationen och rörlighet, stärker och sträcker musklerna. Jobbar med ett naturligt flöde i rörelse och andetag.

**QiBalanZe – Gruppträning endast för seniorer.**  
Lugn och enkel träning baserad på Qigong och Yoga med fokus på andning, kroppskännedom, rörlighet, styrka och avslappning. Du tränar helt efter egen förmåga och förutsättning. Unna dig själv egen tid med skön träning och harmoni för både kropp och själ.

**BaZstyrka – Gruppträning endast för seniorer.** Styrketräning anpassat för seniorer, en klass med redskap där vikterna är anpassade efter individuell styrka och förmåga. Här tränas styrka, balans och koordination.

**Bålstyrka – Gruppträning endast för seniorer.** Helhetsträning där vi blandar rörlighet, stabilitet, stretch och balans med styrka och lite kondition, hela tiden med bålen i fokus. Ett pass där hela kroppen får arbeta, från topp till tå.

**Core Intensiv** - En liknande klass som Bålstyrka, bålstabilitet är i fokus men här har vi har försvårat styrkeövningarna en nivå.

**BootyCore** - Styrketräning med fokus sätesmuskler, ben och bål. Passet som är ett måste om man vill stärka ben , rumpa och mage och därmed lägga en stark grund för styrketräning!

**BODYPUMP™ - LES MILLS BODYPUMP™** är styrketräning som ger dig en utmaning. Klassen är perfekt för att träna igenom hela kroppen på en timme. Att BODYPUMP™ är enkelt gör det lätt att komma igång och effektiviteten gör att du snabbt märker resultat.

**Tabata** – Ett högintensivt pass bestående av både styrka och kondition. Ett pass där du snabbt märker förbättring i styrka, stabilitet, uthållighet och kondition. Varje tabataövning är 4 min och uppdelad i 20 sek. träning, 10 sek. vila.

**X-IT** – Ett effektivt, varierande och högintensivt pass med fokus på funktionella rörelser som ökar din spänst, styrka, snabbhet, uthållighet, smidighet och explosivitet. Vi använder oss både av redskap och kroppsvikt i Crossfit-inspirerade träningsupplägg så som WOD, AMRAP och Tabatas. Passet är anpassat för alla, här kan alla oavsett tidigare träningsbakgrund vara med och utmana och testa sina gränser.

**GRIT™ Strength – En LES MILLS-klass** , designat för att bygga upp din muskelstyrka. Här använder du skivstång och viktplattor. Musik och rörelser ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet. Prestera fortare på en högre nivå.

**Styrka och Cardio** - Ett högintensivt pass med fokus på uthållighet och styrka. Stänger, vikter och kroppsviktsövningar varieras med pulshöjande övningar för konditionen. Styrka och Cardio påminner om LesMills GRIT men här koreograferar instruktören själv passet.

**Funktionell Styrketräning** - Träning som fokuserar på att ge bland annat ökad styrka, stabilitet, rörlighet och koordination. Du tränar din styrka genom naturliga rörelser som aktiverar flera muskelgrupper samtidigt. Det sker ofta med kroppsövningar eller övningar som utförs med fria vikter. Stort fokus på teknik och utförande vilket gör passet lämpad för alla som vill utmana och utvecklas i sin träning.

**INTENSE** - Styrketräning med inslag av flås och pulshöjande övningar.

**STRENGTH** - Styrketräning med tyngre vikter.

**Born to Move™ - LES MILLS barn- & ungdomsklass.** Här är musik och rörelser anpassad till åldersgruppen och blandas av dans, lek och skrott för att på så sätt bygga upp barnens färdigheter och självförtroende. Upplägg anpassas efter gruppen för att behålla motivation, fokus och intresse. Klasserna delas upp i två olika ålderskategorier, 4-5 år & 8-12 år. Anmälan till terminen sker i receptionen efter första träningsstillfället.