

Här presenterar vi våra gruppträningspass och vad det handlar om:

Passbeskrivning för boxercise



Fartfylld, rolig och variationsrik boxning med kickar/sparkar i ett högt tempo, tillsammans med instruktör som ser till att du får ett effektivt och genomtänkt pass.

Här använder vi boxhandskar och mitzar och jobbar parvis, tempohöjare är insatta i passet för att höja pulsen samt göra träningen ännu mer varierande.

Har du inte egna handskar som vi rekommenderar, kan du låna handskar avgiftsfritt från oss, mitzar finns på plats.

Vi rekommenderar dig som går första gången att gärna ta en partner med som även hon/han går första gången, eller är medveten om att man bör ta det lite lugnare i början för att vänja sig vid slagteknik och kombinationer.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för core



Coreträning är funktionell styrketräning & stabilitetsträning för kroppens "kärna" - bål, rygg och bäckenmuskulatur. Lär Dig bygga en stabil kropp med bra hållning och balans!

Coreträning kan jämföras en del med pilates, förutom att tempot är högre i core och istället för lugn och avslappnad musik spelas modern musik med en högre bmp.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för pilates



Pilates är en skonsam och effektiv träningsform för dig som vill ha en starkare, smidigare och mer välbalanserad kropp. Pilates stärker magen och stabiliserar därmed ryggraden. Tekniken ger bättre hållning, löser upp muskelspänningar och återger kroppen dess naturliga rörelsemönster, vilket ger en ökad känsla av välbefinnande.

Pilates passar alla, män och kvinnor oavsett ålder och kondition, eftersom övningarna anpassas till individen och dennes förutsättningar. Övningarna ändras efter hand i takt med att koordinationen och stabiliteten förbättras. Pilates är även en utmärkt träningsform under och efter en graviditet.

Pilates är bra för den som vill öka sin styrka och rörlighet, men är också mycket effektiv för rehabilitering och stressrelaterade problem. Metoden minskar fysisk och psykisk stress och bidrar till att förebygga skador.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.
Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för push

(Ingen bild för tillfället)

Push är styrketräning i grupp, där du tillsammans med instruktör och fartfylld musik blir instruerad en timme med roliga, säkra och variationsrika styrketränings övningar.

Övningarna genomförs mestadels med skivstång och vikter som är lätta att greppa. Till hjälp finns även en stepbräda som gör tränings möjligheterna ännu mer variationsrika.

Alla instruktörers program och pass är uppbyggda från basic, men tilläggsövningar tillkommer och varje instruktör har sin egen musik och prägel på passet.

Push är en individuell träningsform där du själv bestämmer vikter och hur länge du orkar, men instruktören låter dig inte maska, utan är till för att peppa och leda dig igenom ett bra och genomtänkt träningspass.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för spinning



Spinning är en mycket effektiv och enkel konditionsträning på speciella inomhuscyklar. Robusta och stadiga cyklar med ett svänghjul som väger 26 kg gör cyklingen till en upplevelse som man inte kan få på vanliga motionscyklar. Musiken och instruktören motiverar dig till en tuff och fartfylld träning. Du väljer själv det motstånd som passar din erfarenhet och styrka.

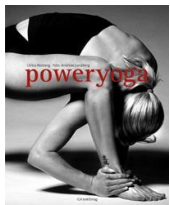
Går du första gången rekommenderar vi att du skall komma tidigare till passet

(10 min) så att instruktören hinner gå igenom olika inställningar och diverse andra saker man bör tänka på.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för Poweryoga



Poweryoga = Styrka, balans, rörlighet, smidighet och andning.

Poweryoga är en kraftfull och fysisk yogaform med utgångspunkt från individens förutsättningar, där man tränar med sin egen kroppsvikt i en kombination av rörelser, ställningar och andning.

Utövandet genererar mycket värme och ökar uthållighet, definierar muskler, utvecklar fokuseringsförmåga och "bränner" bort giftiga toxiner och fria radikaler ur kroppen.

Rörlighet och smidighet ökar och man släpper på stress och spänning runt leder och i muskler.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för Step



Step up är ett roligt och fartfyllt konditionspass. Allt från enklare steg till lite klurigare kombinationer. Du behöver inte ha några förkunskaper utan guidas genom träningen av instruktören. Du väljer själv vilken svårighetsgrad du vill lägga din träning på.

Pulshöjande nivåförändringar ger en effektiv konditionsträning. Brädan ger dessutom träningen extra fokus på rumpa och lår! utan att resten av kroppen får vila.

*Tänk på det här när du tränar Step Up:

-Placera hela foten på brädan, kan vara lite trixigt i början men efter ett tag går det per automatik.

-Kliv ned nära brädan, bra att hålla sig nära sin egen bräda oavsett om man är framför, bakom eller bredvid. Lättare att ha kontroll och balans.

-Spänn magen och träna med god hållning.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för Flowin



Principen bakom Flowin bygger på att utnyttja kroppens egen tyngd som belastning samtidigt som man arbetar mot en platta som ger ett visst friktionsmotstånd. Muskelbelastningen för varje träningsmoment styr man själv genom att använda olika kroppsdelar som stödpunkter på och utanför plattan och därför passar Flowin både nybörjaren och elitidrottaren.

Flowin ger effektiv och enkel träning oavsett kondition och fysisk grundstryka. De hundratals övningar man kan utföra på Flowin-plattan går att jämföra med Pilates eller annan bålstabilitetsträning. Skillnaden är att man vid traditionell bålstabilitetsträning arbetar med statiska positioner. Genom att istället utföra en dynamisk rörelse optimerar man själva träningen.

Motståndet mellan glidytorerna ger, förutom träningseffekten, en säkerhet som gör att även någon som aldrig tränat, enkelt kan utföra övningarna.

Precis som vid Pilates kan man med utföra rörelser med magen, ryggen, sidan mot underlaget eller stående och det ger oändliga möjligheter i form av övningar med Flowin. Det gör även produkten till en bra rehabiliteringsprodukt. Idag används exempelvis Flowin även vid stabiliseringsträning vid knäleds- och axelskador.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för Switching



Switching är en helt ny serie träningsmaskiner från Italienska TECA. Maskinerna är lättanvända och passar de flesta motionärer. Vi kör Switching cirkelträningsspass flera timmar i veckan och i korthet innebär det att du tränar alla rörelser stående i dessa maskiner, det går snabbt att gå in och ut ur dem då inställningar och annat tidskrävande inte finns, du justerar endast viktplattorna. Switching träning bygger på naturliga rörelser från vardagen, likt funktionellträning där bålstabilitet är allt viktigare!

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Obs! Du kan komma och gå när som helst och träna själv i denna maskiserie, viktigt är dock att veta att de tider switchingpassen finns på schemat eller då andra extrainsatta pass körs är det deltagarna i gruppträningens koncept som har förtur till maskinerna.

Passbeskrivning för Bodycombat



BODYCOMBAT® är ett för koreograferat gruppträningsspass från Les Mills!

Det är en fartfylld kamportsinspirerad konditionsträning med tekniker från karate, boxning och muy thai, där Du utmanar din fantasimotståndare.

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för Bodypump



BODYPUMP® är ett för koreograferat gruppträningsspass från Les Mills!

Här tränar Du styrketräning i grupp till musik, du tränar igenom hela kroppen med hjälp av en skivstång och step bräda. Instruktören hjälper dig att hitta rätt vikt anpassad för de olika övningarna och ger dig tekniktips under passets gång. Musiken peppar dig att ta i lite extra!

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för Bodyjam



BODYJAM® är en dansklass med sköna moves till den senaste musiken. Passet är perfekt för dig som älskar att dansa och släppa loss, och samtidigt få koordinations- och konditionsträning utan att du knappt märker det. Öka din kroppskontroll, bli skickligare att uttrycka dig med din kropp och bli beroende av dans!

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för Zumba Fitness



Ett dans- & fitness pass. Vi dansar salsa, samba, cumbia, reggaeton & flamenco, listan är lång.

Passet är upplagt som intervallträning och Du svettas garanterat. Inga förkunskaper inom dans krävs.

Forget the workout and join the party!

Alla pass lämpar sig både för den som hunnit längre och för den som går första gången.

Passet varar 55 min inklusive uppvärmning och stretch om ingen annan tid är utsatt på schemat.

Passbeskrivning för Funkykidz



Släpp loss & ha kul! För barn mellan 4-12 år som gillar dans, fart & fläkt.
Alla är stjärnor! Hos oss på Avancia hittar du fantastiskt roliga kurser i dans för barn.
Kurserna avslutas med en färgsprakande dansshow för föräldrar & vänner!