

Klassbeskrivningar gruppträning hösten 2011

Roligt och enkelt

CORE INTERVALL Ett fartfyllt och varierande cirkelträningssklass med fokus på de viktiga coremusklerna. Styrka varvat med kondition i ett effektivt tempo.

MRL är en klass där vi fokuserar på att stärka mage, rumpa och lärmusklerna. Vi använder funktionella övningar för att göra träningen så effektiv som möjligt och med kroppen och en step-bräda som redskap.

Tufft, effektivt och enkelt utan större krav på koordination

BODYPUMP Styrketräning i grupp till musik. Speciella reglerbara skivstänger, motiverande musik och effektiva övningar ger dig uthållighetsstyrka på ett enkelt och roligt sätt.

BOOTCAMP är klassen för dig som vill ha en utmaning. Här flyter styrka och kondition ihop och vi tränar hårt och effektivt under kort tid. Övningarna är funktionella och körs både med och utan redskap. Du bör vara van att träna.

BODYCOMBAT Till inspirerande musik och med effektiva tekniker från karate, taekwando, kung fu, kickboxning, muay thai och tai chi utmanar du din fantasimotståndare. Vem är du? Laura Croft eller Bruce Lee? Klassen är upplagt som ett intervallträningssklass.

KINESIS Ett roligt och enkelt fyspass, där passet genomförs stationsvis i våra tredimensionella Kinesis-maskiner. Här får du träna alla muskelgrupper, varvat med en konditionsstation. Otränad eller vältränad - detta passar alla!

Tränar din kondition, uthållighet och mentala närvaro

STEP Fartfyllt och roligt konditionsträning med stegkombinationer på step-låda. Avslutas med bälstyrka.

COREBOX Ett enkelt och effektivt fysklass inspirerat av boxning där vi använder handskar och mitsar som redskap. Träningen ger bättre kondition, smidighet,

motorik, balans och styrka i armar och ben. Kombinerar med effektiva coreövningar för mage och rygg.

FUNCTIONAL MOVES® är funktionell gruppträning som ger dig styrka och kondition. Träningen bygger på enkla, atletiska rörelser och passar alla, oavsett träningsstatus och ålder. Klassen är upplagt efter hur kroppen är byggd och fungerar, och målet är att stärka och balansera kroppens alla funktioner. Du tränar styrka, kondition, stabilitet, rörlighet och balans. Efter ett klass känner du dig ordentligt genomtränad. Du får en komplett träning för din kropp och det kommer att ge dig fantastiska resultat.

SPINNING Effektiv cykelträning i grupp. Ger dig en fantastisk kondition och effektiv förbränning. Otränad eller vältränad - detta passar alla! Alla klasser avslutas med stretching.

SPINNING ACTIVIO Pulsbaserad spinningklass där du kan följa din egen pulsnivå genom en pulsklocka projicerad på en filmduk (bara du vet vilken klocka som är din). Garanterat effektiv träning!

Vi uppmuntrar sund träning!

Föreläsningar/workshops!

Du vet väl att du som medlem får gå kostnadsfritt på våra föreläsningar och workshops? På vår webb under "kurser" hittar du aktuellt program för hösten.

(Icke medlemmar betalar endast 100 kr.)

Välkommen!

www.halsomagasinet.se

Rytm och känsla för dig som vill ta ut svängarna och släppa loss med mer koreografi

DANSA Här varvar olika instruktörer olika dansstilar. Du får prova t ex 70-tals disco, Afro, Streetjazz, Jam och mycket mer! Se separat pdf-fil för mer information.

AEROBIC Ett fartfyllt och roligt konditionsklass med stegkombinationer på golvet. För dig som har tränat aerobics tidigare.

Inspirerande och stärkande för dig som vill träna hela dig och nå harmoni i kropp och själ

BODYBALANCE Ett yogainspirerat klass med inriktning på både kropp och själ. Tränar balans, hållning, rörlighet, styrka och avspänning. Regelbunden träning av BodyBalance ger dig en ökad känsla av koncentration och närvaro samt en förbättrad koordination och balans. BodyBalance kan lära dig spänna av och kontrollera stressen. Träningen sker till lugn och harmonisk musik.

PILATES Funktionell träning inifrån och ut som förbättrar funktionerna för vardagslivet. Den börjar med att centrera kroppen, stabilisera bäckenet och fokuserar på muskelbalans och hållning. Tyngdpunkten ligger på andning, bälstyrka och rörlighet.

Viriyayoga är en dynamisk yogaform som är uppbyggd utifrån läran om rörelselära, allt i syfte att minska skaderisken. Virya betyder entusiasm, energi eller kraft på sanskrit och tanken med viriyayoga är att just att ge kraft, energi och inspiration till att ge sig ut på upptäcktsfärd i kroppens och sinnets landskap.

Roligt, enkelt och effektivt på bara 30 min

EasyLine Cirkelträning i maskiner som passar alla! Enkel (inga inställningar), effektiv och rolig träning på bara 30 min. Max 18 personer i varje grupp. Nu även som 45 min klass.

EasySenior Vårt anpassade EasyLine Senior-klass innebär rolig och enkel träning till lite lugnare musik. Du behöver inte oroa dig för svåra förflyttningar och inget krångel med att ta dig ned eller upp från golvet. Allt sker i maskiner som är enkla att ta sig i och ur. En instruktör finns med för att hjälpa till och inspirera dig.

CXWORKS™ - ett helt nytt koncept från Les Mills! Ett funktionellt och effektivt coreprogram som stärker mage, rygg och rumpa. Vi jobbar med motstånd i form av gummiband vilket gör det möjligt att anpassa belastningen och samtidigt utmana kroppen maximalt.

Kurser för alla åldrar!

KOM I FORM MED ISODIETEN. Vår populära 8-veckorskurs för kvinnor. Träning i slutna grupp 2 ggr/v. Begränsat antal platser.

KOM I FORM-KURS FÖR MÄN Vår populära 8-veckorskurs - nu även för män. Träning i slutna grupp 2 ggr/v. Begränsat antal platser.

TONÅRSTRÄNING Rolig och omväxlande träning för killar och tjejer 12-15 år. Vi varvar cirkelträning, box, easyline, funktionell styrka, core m.m.

BLISS DANCE ACADEMY Dansskola för barn och ungdomar 9-14 år! Bliss Dance Academy är en dansskola med snygga koreografier till den senaste musiken. Grunden är streetdance, men även senaste danstrenderna finns med. Du kan träna både på lektionen här på anläggningen och på nätet där koreografi läggs ut varje vecka.

För mer information om kursstarter och kursinnehåll, kontakta gärna vår reception.

Nu ingår träning både i hamnen och city i våra medlemskap.

Hamnen, Skeppsbron 1 City, V. Storgatan 10

Tel 0155-28 52 00

www.halsomagasinet.se

H
Hälsomagasinet
MOTION & REHAB