

## **KLASSBESKRIVNING**

### **POWER BODY**

*Styrka, kondition*

Power Body är Wahlkvist.se egna koncept där du tränar din styrka med hjälp av din egen kroppsvikt, skivstång och hantlar. I det här passet varvas konditionsträning på olika sätt runt i salen med effektiv styrketräning. I styrkedelen använder du din egen kroppsvikt och vikter.

### **BOOTY**

I Booty Move fokuserar vi på grym träning för rumpa och lår. Vi använder oss av loopbands och den egna kroppsvikten i ett tidseffektivt och ösigt 30 minuterspass för dig som vill ha en riktig genomkörare för rumpa och lår.

### **CROSSCAGE**

*Styrka, explosivitet, smidighet*

*Funktionell träning som får dig att maximera ditt träningspass för hela kroppen.*

Varje pass är unikt och du vet aldrig vad som kommer, förutom maximalt pulshöjande övningar som ger dig högintensiv träning på riktigt. Passet utmanar både styrkan och flåset. En enkel men effektiv klass som får dig att vilja kämpa lite hårdare. Med ett smart upplägg med olika funktionella övningar för dig som vill träna hela kroppen mixar vi kondition och styrka.

### **SOMAMOVE®**

*Rörlighet, spänst, styrka*

I SOMAMOVE® förenas rörelse och kunskap, rörelser grundat i teorin att använda kroppen som helhet för att bli stark, smidig och skadefri. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Flow, rörlighet, spänst, styrka och rörelseglädje i 45 svettiga minuter!

### **BODY STEP**

*Kondition, styrka*

Träna upp din kondition med hjälp av steg och hopp på en stepbräda. I body Step tränar du även styrka med hjälp av din egen kroppsvikt, skivstång och hantlar. I det här passet varvas tuff konditionsträning med effektiv styrketräning. I konditionstopparna finner du enkla steg upp och ner på en stepbräda. I styrkedelen använder du den egna kroppen och vikter. Den drivande musiken med övningar specialanpassade därefter gör att du orkar mer än du tror.

## **CORE**

*Mage, rygg, rumpa*

Det är det perfekta passet för att få vältränade mag- och ryggmuskler. Genom dynamisk träning för mage, rygg och rumpa kommer detta program få dig att känna dig stark och välmående. Snabb och effektiv träning på endast 30 minuter.

## **COMBAT**

*En kampsportsinspirerad träningsform som ger självförtroende*

Combat är ett fartfyllt konditionspass med olika rörelser inspirerade av kampsport som karate, boxning, taekwondo, muay thai och tai chi. Kraftfulla rörelser där du övar på att slå, sparka och kämpa dig till en överlägsen kondition genom att enbart använda din kroppsvikt. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## **KAMPSPORTSFYS**

*Fighta dig till bättre kondition*

Träna upp konditionen med slag och sparkar. Boxningsfys är en kampsportsinspirerad kondition och styrkesklass för dig som vill träna styrka och samtidigt få upp dinkondition.

## **CYKEL**

*Effektivt & skonsamt*

CYKEL är ett enkelt, roligt och effektivt sätt att förbättra konditionen. Den medryckande musiken får dig att orka ge mer än du anar. Branta uppforsbackar varierar med sluttande terräng. Givetvis bestämmer du själv motståndet efter din styrka och kondition. Det är lätt och du får tydliga instruktioner. Det enda du

behöver tänka på är att ta med en välfylld vattenflaska och en handduk att torka pannan med. Upplägg och syfte varierar från instruktör till instruktör.

## **HIT**

*HIT – High Intensity Training*

Här presterar vi absolut max i intensiva 30 min med blandning av cardio, egen kroppsvikt och vikter.

## **SENIOR WORKOUT**

*Gruppträning för seniorer*

SENIORTRÄNING är speciellt anpassad för den äldre målgruppen. Här jobbar vi med rörlighet, pulshöjande övningar samt basövningar för styrkan. Dessutom är det väldigt trevligt och du får en bra träning på köpet. Inga förkunskaper krävs.

## **CROSCAGE**

*Crossfit-inspirerad träning med redskap*

Du tränar högintensivt & klassen ser olika ut från gång till gång. En träningsform för dig som söker utmaningar och vill förbättra din teknik. Inga förkunskaper krävs.

## **ZUMBA**

*Latin-inspirerad dansklass*

ZUMBA är en latin-inspirerad dansklass med en koreografi som är lätt att följa, så detta är pass för alla! Inspirationen kommer ifrån cumbia, salsa, samba samt merengue. Du kommer både förbättra din kondis och förbränna massor av kalorier samt att du kommer ha kul på köpet. Häng med på festen! Känn rytmerna och låt dig svepas med!

## **DANSFUSION**

En dansklass med variation där du får chansen att testa olika dansstilar. Dance Fusion är en dansklass som ser olika ut i perioder. Under varje klass fokuserar vi på ett speciellt tema eller en speciell dansstil. Du får möjlighet att dansa olika dansstilar, träna kondition och koordination och utmana dig själv att vara här och nu. Det är en dansklass där du får släppa på spärrarna och bara ha roligt under

din träning. De dansstilar du får testa på är till exempel lyrical jazz, broadway jazz, orientalisk dans, house och hip-hop.

## **PUMP**

*Styrketräning för hela kroppen*

Pump är en komplett träningsform som låter dig styrketräna hela kroppen. Du jobbar med skivstång, vikter och din egen kropp som redskap. Den största fördelen med pump är att du själv bestämmer hur jobbig du vill att träningen ska bli.

Nästan alla övningar utförs med en skivstång. Fördelen med en skivstång är att du kan ändra vikten mellan 2 och 42 kilo. Det gör att pumpklassen passar alla, unga och gamla, otränade och vältränade. Förutom en skivstång använder du också en step-up låda som hjälpmedel under vissa av övningarna.

## **BOLLYBIKE**

*Effektivt & skonsamt*

CYKEL är ett enkelt, roligt och effektivt sätt att förbättra konditionen. I denna klass så har träning har inget språk och det märks på musiken i denna cykelklass som främst bjuder på Bollywood musik men även en mängd andra influenser. Kom och upplev själv.

## **BOLLYPUMP**

*Styrka för hela kroppen*

Är en pulshöjande träningsform där dina muskler arbetar på topp till härlig och energisk Bollywood musik. Du jobbar med skivstång, vikter och din egen kropp som redskap. Klassen passar alla då du själv bestämmer hur tunga vikter du använder.

## **MORGONYOGA**

*Med inslag av power yoga*

En skön morgonklass med stärkande och uppmjukande övningar för både kropp och sinne. Vi tränar medveten andning, styrka, smidighet och balans med intentionen att alltid vara tillåtande och ha lite kul.

## SENIORYOGA

*Mediyoga*

En mjukare och lugnare pass för dig som önskar en träningsform för både kropp och sinne. Denna Yogaform passar dig som är 60 + eller av olika anledningar behöver eller vill träna på ett lugnare och varsammare sätt. Finns möjlighet att sitta lite högre upp som på en bräda.

## HIT STRENGTH & HIT POWER

*HIT* är högintensiv *träning* för ökad kondition, muskeltillväxt och fettförbränning. Du jobbar under korta tidsintervaller där du maximerar ansträngningen. Är ett effektivt sätt utmana dig fysiskt genom högintensiv intervallträning.

HIT är designat för att bygga upp din muskelstyrka. Här använder du skivstång, viktplatta och steplåda för att öka träningseffekten. Musik och rörelser ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet.

## CIRKELTRÄNING

Cirkelträning utförs i gruppträningsalen. Det går ut på att man ska "cirkulera" mellan olika övningsstationer. Det går på tid och du använder dig av skivstänger, stepbrädor, viktplattor och egen kroppsvikt. Passet avslutas med olika magövningar i slutet av passet

## FIT CCS (cardio, core, strength)

Fit CCS är den optimala blandningen av coreträning kondition och styrka. En komplett träning på 45 minuter. Ett roligt och utmanande pass bestående av funktionell träning med hjälp av gummiband, viktplattor och egen kroppsvikt, till den senaste musiken. Fit CCS får dig att förbruka energi, bygga upp din kondition och styrka, samtidigt som du förbättrar din energinivå, flexibilitet, balans, smidighet och bålstyrka. Ett perfekt pass för alla!

## Be U & Dance

En dansklass för nybörjare, med coola danssteg som vi går igenom från grunden. Vi vill ge dig möjligheten att utveckla din koordinations förmåga och hitta "Ditt Bounce" till musiken. Dansstegen vi gör byggs ihop till en lite längre koreografi under terminens gång. Att dansa är både roligt och bra för hälsan. När du dansar och rör på dig utsöndras endorfiner i kroppen som gör dig glad och lycklig.