

Core & Legcercise

Övningar för bålen (mage/rygg/core) varvas med dynamiska och utmanande benövningar, med och utan redskap. Passet är 45 min långt – en hel del svett utlovas så ta gärna med en handduk 😊

PILATES

I Pilatesträningen kombineras styrka, stabilitet, smidighet och balans. Alla är unika och tränar efter sin egen förmåga, det spelar med andra ord inte någon roll om du är nybörjare eller avancerad.

Med regelbunden Pilatesträning kommer du snabbt märka att du har mindre smärta och mer energi! Under ett pass arbetar du igenom hela kroppen och skapar stabilitet och lugn, när små och stora muskler lär sig arbeta i harmoni.

PILATES AWARENESS

Den här klassen erbjuder mycket teknik samt grundövningar i Pilatesmetoden. Passar dig som vill arbeta grundligt med tekniken samt hitta ett skönt flöde i kroppen. Stående övningar varvas med sittande och liggande övningar.

PILATES MATWORK

Klassisk Pilates på matta. Passet har en kontinuerlig progression vilket gör att som deltagare kan hitta din egen nivå och stanna upp just där du befinner dig för stunden. Du tränar med kroppen som belastning men olika redskap kan också användas (bollar, ringar, cylindrar, gummiband, vikter...) Passar både för nybörjaren och den mer avancerade utövaren!

(PILATES APPARATUS All Apparatus-träning på studion sker i small groups eller med personlig tränare.)

Soma Move®

SOMA MOVE® Du tränar på ett atletiskt men ändå mjukt sätt. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av rörelsemönster där fokus är att arbeta med kroppen som en enhet i harmoni med andningen.

Inom **SOMA MOVE®** arbetar vi med kondition, uthållighet, styrka, explosivitet, stabilitet, rörlighet och koordination. Vi segregerar dem aldrig utan låter dem fylla kroppen som en möjlighet.

Njut av det 45 minuter långa passet där svett- & träningsvärksgaranti utlovas! Det här är ett pass du inte vill leva utan när du väl testat det!

Yoga

Yogafashion Ashtanga/Hathayoga "Inhalt the goodshit, exhale the bullshit". En fysisk yoga som passar alla, avslutas med djupavspänning.

Ashtangayoga för nybörjare. "Learn to let go. Learn to let go. Take a deep breath and jump". Följ med och djupdyk i Ashtangayoga. Vi börjar från början och utvecklas tillsammans.

Priser Gruppträning

Prova-på, gäller endast en gång	150:-
Enstaka tillfälle, drop in	225:-
Enstaka tillfälle med biljetter "AfterBreakfast"	3 TB
Enstaka tillfälle med biljetter	4 TB
Dubbelklass med biljetter	6 TB
Träningsbiljetter paket 5 ggr = 20 TB	950:-
Träningsbiljetter paket = 30 TB	1.425:-
Träningsbiljetter paket 10 ggr = 40 TB	1.850:-
Träningsbiljetter paket = 50 TB	2.275:-
Träningsbiljetter paket 15 ggr = 60 TB	2.700:-
Träningsbiljetter paket 20 ggr = 80 TB	3.500:-
Träningskort Gruppträning <i>Kort ger access till alla klasser i gruppträningsformat under aktuell period. Kortet behöver inte följa kalendermånad/er.</i> <i>OBS! Studion håller stängt vissa klämdagar, alla helgdagar samt bantar schemat i samband med skollov. Sommarstängt v. 29-v.31</i>	
1 månad	990:-
2 månader	1.920:-
3 månader	2.790:-
4 månader	3.600:-
5 månader	4.350:-
Årskort	9.000:-