

Passbeskrivningar

08.15–08.45 Incheckning, frukt

08.45–09.00 Välkommen! Samling i Stora hallen.

09.00–10.00

NYHET MODUS Catrine, Stora hallen

Modus är träning som känns som träning. Övningarna är raka och direkta. Du får med dig både allmän träning i form av kondition, styrka och rörlighet. Men även inspirerande och ibland överraskande övningar som 3D-styrka, explosivitet, tåstyrka, skidprepp eller snabbhet. Varierad och lekfull träning, med lite av allt och mycket av något!

NYHET DANS SOFT Anna & Helene, Lilla hallen

Dans med massor av känsla och attityd i ett skönt ostressat tempo och med enklare steg i koreografin. Här möter du en skön smältdegel av olika uttryck och dansstilar: disco, funk, jazz, latino, street, musikal och swing huller om buller.

TEMA SPIN JOURNEY Karin, Spinninghallen

En spinningresa som tar dig mellan våra olika nivåer – soft, distans och spurt. Häng på den här timmen för att få ett skönt konditionspass i kroppen och dessutom en möjlighet att uppleva våra olika nivåer och vilken variant på upplägg som passar dig.

WORKSHOP BÖRJA YOGA Malin, Maja & Helena, Utbildningssalen

Ny eller nyfiken på Yoga? Vill du lära dig mer om tekniker, få tips på hur du kan anpassa eller förstärka övningarna? Under denna timme jobbar du framför allt praktiskt, känner på varianter och får med dig individuella tekniktips. Har du en egen yogamatta kan du ta med den. Annars har vi små mattor att låna ut.

GYM 500 Niklas, Gymmet – buren + mitten

Svett å stänk å stön under glada tillrop, utmana dig själv under lekfulla former. Tävling mot dig själv, tillsammans med kompisen når ni målet 500!



UPPSALA

TEMA STABILITET: BOLL/BOSU + GYMBAND

Tanja & Shirin, Gymmet – grå mattan

I olika utgångsställningar och med hjälp av olika redskap utmanas här stabilitet. Den här typen av muskelkontroll och styrka är en viktig grund och gör dig redo för annan tyngre träning. Du blir guidad i att utmana på din vingelnivå.

10.00–10.30 Fika

10.30–12.00

TRIATHLON *OBS! totaltid 90 min*

Här får du ett komplett träningspass, 30 min/träningskvalitéerna styrka, kondition och rörlighet! Du väljer själv vilken pass du vill starta med. Du och din grupp följs åt genom hela passet.

TRIATHLON SKIVSTÅNG Peter, Stora hallen

Med hjälp av drivande musik, stång och viktplattor ska du i denna triathlondel känna trötthet i dina muskler. Du blir guidad till rätt teknik samt att våga orka mer och få till riktigt bra styrketräning!

TRIATHLON SPINNING Frida, Spinninghallen

Här får du trampa loss på spincykel, med massor av musikfeeling. Nu ligger fokus helt på kondition, att få hjärtat att pumpa. Du blir guidad hela vägen genom olika nivåer av ansträngning och att ibland våga bli riktigt flåsigt!

TRIATHLON FLEX Ulf, Lilla hallen

Under denna triathlondel tar du ut din fulla rörlighet, i rörelse och med kroppen som belastning. Du blir guidad i både enkla och mer sammansatta övningar. Var beredd på att det kommer kunna strama och dra, både här och lite där ;)

10.30–11.30

YOGA SOFT Helena S, Utbildningssalen

Ett meditativt och avstressande pass där du tränar rörlighet, uthållig styrka, balans och andning. Du har gott om tid att komma in i varje övning och ledaren har ett extra stort fokus på att hjälpa dig hitta rätt i övningarna. Har du en egen yogamatta kan du ta med den. Annars har vi små mattor att låna ut.

TEMA PRESS & DRAG David & Bea, Gymmet – buren

Med olika redskap och i olika utgångsställningar får du inspiration och kunskap om hur du kan variera dina press- och dragövningar. Du får hjälp att hitta tekniken för att kunna ta i tungt.

TEMA KETTLEBELL Anders, Gymmet – mitten

En hel timme fylld av kettlebellinspiration! Det här är ett fiffigt klot som alla kan ta till för att utmana, i allt – styrka, stabilitet, kondition och rörlighet – på sin nivå!

TEMA CARDIO MIX Ellen, Gymmet – cardio

Staka, ro, springa, spinna, cross – Varierad lekfull flåsigt konditionsträning i grupp i gymmets cardiopark.

TEMA KRAFT & RÖRLIGHET MED POWER HOUR-BOLL

Ville & Yazdan, Gymmet – grå matten

Under denna timme får du ett pass fyllt av inspiration i hur power hour-bollen kan användas för att få till effektiv styrke-, kondition- samt rörlighetsträning.

11.30–13.30 Lunch

12.15–12.30

GUIDAD VILA *drop in* Michael, Stora hallen

Smyg in och lägg dig skönt till rätta i salen som är lugn och stilla. Låt dig guidas i andningsteknik och att börja släppa efter inför kommande lunchgong.

12.30–13.10

LUNCHGONG Michael, Stora hallen

Djup avslappning till Gongarnas vibrationer. Gongen är ett urgammalt instrument och allmänt använd inom främst Kundaliniyogan.

FLEX SOFT Tanja, Lilla hallen

På Flex soft blir du guidad i att mjuka och sträcka ut dina muskler och leder i mestadels dynamiska rörelser. Med kroppen som belastning hittar du mjukt dina ytterlägen, i våra naturliga rörelsemönster.



UPPSALA

13.30–14.30

NYHET SKIVSTÅNG SOFT Catrin, Stora Hallen

Rak och ostressad styrketräning för hela kroppen, i grupp. Med hjälp av en skivstång, vikter och drivande musik guidar ledaren dig in i rätt teknik och känsla. Belastningen är upp till dig, det är du som väljer vikterna.

DANS FLOW Malin, Lilla hallen

Ett suggestivt och nästan meditativt danspass där du får hänga med i ett flöde av rörelser, ibland introvert ibland mer utmanande. Ta med fördel av dig skorna och slut emellanåt ögonen, känn dig fri.

SPIN SOFT Caroline, Spinninghallen

Ostressad konditionsträning på cykel. Ledaren guidar dig genom olika landskap, uppförsbackar, snabba passager och sköna raksträckor men du bestämmer hur lätt eller utmanande det blir för dig.

YOGA Maja, Utbildningssalen

Yoga ger dig träning av rörlighet, uthållig styrka, balans och andning. Känslan är lugn men fysisk, meditativ och energifylld. Denna träningsform ställer inga krav, du och din kropp bestämmer. Har du en egen yogamatta kan du ta med den. Annars har vi små mattor att låna ut.

TEMA PRESS & DRAG David & Bea, Gymmet – buren

Med olika redskap och i olika utgångsställningar får du inspiration och kunskap om hur du kan variera dina press- och dragövningar. Du får hjälp att hitta tekniken för att kunna ta i tungt.

TEMA KETTLEBELL Anders, Gymmet – mitten

En hel timme fylld av kettlebellinspiration! Det här är ett fiffigt klot som alla kan ta till för att utmana, i allt – styrka, stabilitet, kondition och rörlighet – på sin nivå!

TEMA CARDIO MIX Ellen, Gymmet – cardio

Staka, ro, springa, spinna, cross – Varierad lekfull flåsigt konditionsträning i grupp i gymmets cardiopark.

TEMA KRAFT & RÖRLIGHET MED POWER HOUR-BOLL

Ville & Yazdan, Gymmet – grå matten

Under denna timme får du ett pass fyllt av inspiration i hur power hour-bollen kan användas för att få till effektiv styrke-, kondition- samt rörlighetsträning.



UPPSALA

14.30–15.00 Fika

15.00–16.00

NYHET JYMPA CELEBRATE Anna & Co, Stora hallen

Jympa Limited edition 2019 – sprakande, kreativ, tydlig, kaxig, oväntad, och lekfull jympa! Bara härma, häng på och få riktigt bra allroundträning på köpet.

BOX Christina, Lilla hallen

Dra på boxhandskarna och bli guidad i teknik och känsla för att hitta och utveckla massor av kraft, i både slag och sparkar. Det utlovas stänk, stön, grimaser och massa skratt och hela tiden glimt i ögat!

TEMA AFTERSPIN WORKOUTPARTY Jenny, Spinninghallen

Dagens sista flås med härlig afterskii-, afterspiinfeeling. Du guidas och får hjälp att hålla energin igång ända in i mål. Ett glatt, svettigt och röjjigt workoutparty helt enkelt!

TEMA KUNDALINIYOGA MED GONG

Michael, Utbildningssalen. *OBS! 75 minuter*

Välkommen att prova en annan typ av Yoga. En yogaform med enkla kroppsställningar, kraftfull andning för såväl total stillhet som uthållig anspänning, tankelugnande mantra, integrerande vila med Gong och en enkel och tillgänglig meditationsteknik. Har du en egen yogamatta kan du ta med den. Annars har vi små mattor att låna ut.

TEMA BUS I BUREN Jonas & Frida, Gymmet – buren

Ett lekfullt helkroppspass i grupp, där du kan utmana på din nivå. Få med dig inspiration i hur du kan använda redskap och ytor på nya sätt.

TEMA STABILITET: BOLL/BOSU + GYMBAND

Tanja & Shirin, Gymmet – grå mattan

I olika utgångsställningar och med hjälp av olika redskap utmanas här stabilitet. Den här typen av muskelkontroll och styrka är en viktig grund och gör dig redo för annan tyngre träning. Du blir guidad i att utmana på din vingelnivå.