

ATLETICA



Schema höst 2017

ÖPPET:

Må-Tor: 8-22

Fre: 8-20

Lö-Sö: 9.30-18

NYCKELKORT:

Må-Fre: 05-23

Lö-Sö: 06-21

ATLETICA

Get stronger than yesterday

VÅRA PASS

Alla pass är 55 minuter, om inget annat anges.

BODYBALANCE: Yoga och Pilates-inspirerat pass.

BODYPUMP: Styrketräningsspass med skivstång och vikter.

BOX CROSS: Högintensivt styrke- och konditionsspass med box.

CARDIO INTERVALL: Intervallbaserad stationsträning.

CORE: Funktionell styrka för ökad bålstabilitet.

DANSAEROBIC: En utmaning i koreografi, rytm och rörelse.

DANSTEMA: Varierande dansinspirerande klasser.

MOVEOO: Utmanande, tillåtande och rolig träning.

SPINNING: Cykelträning inomhus med fokus på kondition.

STREET JAZZ: Dansträning med koreografi inspirerad av jazz.

TABATA: Övningar med hög intensitet i 20 sekunders intervaller.

YOGA: Minska stressen i kroppen och fyll på med energi.

YOGA FLOW: Dynamisk yogaträning med rörelser i ett flöde.

ZUMBA: Enklare dans med latinska rytmer och svängande höfter.

SÅ HÄR BOKAR DU

Logga in med ditt medlemsnummer på atletica.se eller boka på telefon **0340-147 03**. Bokning sker tidigast sex dagar innan passet. Anmäl dig i receptionen senast tio minuter innan passets start. Eventuell avbokning sker senast två timmar innan pass.

GET STRONGER THAN YESTERDAY

MÅNDAG

- 08.30** MOVEOO®
- 16.30** SPINNING 45
- 17.00** TABATA 30
- 17.35** CORE 30
- 18.10** DANS AEROBIC
- 18.30** SPINNING
- 19.10** YOGA 75

TISDAG

- 17.00** BODYBALANCE™
- 17.30** SPINNING
- 18.00** ZUMBA®
- 19.00** BODYPUMP™

ONSDAG

- 08.30** SPINNING 45
- 17.00** CARDIO INTERVALL
- 17.30** SPINNING
- 18.00** YOGA
- 19.00** STREET JAZZ

TORSDAG

- 17.00** TABATA 40
- 17.30** SPINNING 45
- 17.45** BODYBALANCE™
- 18.45** BODYPUMP™

FREDAG

- 10.00** TABATA 40
- 16.30** YOGA 90
- 16.45** SPIN TABATA 45

LÖRDAG

- 09.00** BODYBALANCE™
- 10.00** BOX CROSS
- 10.00** SPINNING
- 15.00** DANSTEMA

SÖNDAG

- 10.00** CARDIO INTERVALL
- 10.00** SPINNING
- 15.30** YOGA FLOW 75
- 17.00** ZUMBA®

Med reservation för ändringar.
Se atletica.se för uppdateringar.

ATLETICA