

ATLETICA



Schema vår 2018

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: Styrketräningspass med skivstång och vikter.

BOX: Högintensiv träning i par med slag och sparkar på mitsar.

BOX CROSS: Högintensivt styrke- och konditionspass med box.

CARDIO INTERVALL: Intervallbaserad stationsträning.

CIRKELGYM: Individuell gruppträning med instruktör i gymmet.

CORE: Funktionell styrka för ökad bålstabilitet.

DANSAEROBIC: En utmaning i koreografi, rytm och rörelse.

FUNKTIONELL STYRKA: Core, rörlighet och balans med redskap.

PILATES: Core, rörlighet, balans och styrka.

SPINNING: Cykelträning inomhus med fokus på kondition

SPINN TABATA: Intervallbaserat spinningpass.

STYRKEINTERVALL: Korta styrkeintervaller för hela kroppen.

TABATA: Övningar med hög intensitet i 20 sekunders intervaller.

TEORI: Föreläsning/diskussion kring olika ämnen inom hälsa.

VARIERAT: Olika pass varje vecka, se info på atletica.se

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.

GET STRONGER THAN YESTERDAY

MÅNDAG:

- 08.30** FUNKT. STYRKA 45
- 16.15** TEORI 40
- 16.30** SPINNING 45
- 17.00** TABATA 30
- 17.35** CORE 30
- 18.10** DANSAEROBIC
- 18.30** SPINNING
- 19.10** YOGA 75

TISDAG:

- 07.30** CIRKELGYM 45
- 17.00** BODYBALANCE™
- 17.30** SPINNING
- 18.00** ZUMBA®
- 19.00** BODYPUMP™

ONSDAG:

- 08.30** SPINNING 45
- 17.00** TABATA 40
- 17.30** SPINNING 45
- 18.00** YOGA
- 19.00** BOX 75

TORSDAG:

- 17.00** BODYPUMP™
- 17.15** SPINNING 45
- 18.00** BODYBALANCE™
- 19.00** CARDIO INTERVALL

FREDAG:

- 08.30** PILATES 45
- 16.45** SPINN TABATA 45
- 17.00** STYRKEINTERVALL

LÖRDAG:

- 09.00** BODY BALANCE™
- 10.00** SPINNING
- 10.00** BOXCROSS
- 15.00** VARIERAT

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