

Nyheter på Höstschemat!



3D-Styrka Tisdagar kl.11.45 och Torsdagar kl.17.50 på Ego City

Detta är den optimala funktionella träningen som utmanar dig att få bättre balans och styrka i alla dina tre rörelseplan. Hela kroppen är med och jobbar!

Med hjälp av siffrorna på den speciellt framtagna mattan, Plattform9, kan bland annat grundövningar som utfall, knäböj och plankposition varieras på en mängd olika sätt, vilket gör din kropp bättre förberedd på de prövningar du utsätter den för i både träning och vardag. Svårighetsgraden höjs stegvis och du stannar på den nivå du känner dig behärska. Viktskivor används i vissa övningar för att öka belastningen.

Vår personliga tränare Sandra Nordenberg, utbildad i 3D-funktion, håller i dessa klasser som är 30 minuter långa. Vill du ta din träning ännu ett steg, boka in ett enskilt PT-pass eller i grupp!



Ashtanga Yoga Mysore: Måndagar kl.06.30 på City, start 3 okt!

Mysore-stilen är unik för ashtangayoga och det vanligaste sättet över världen att lära sig yogaformen.

Under mysore-pass tränar du med andra i yogasalen, men läraren leder inte hela gruppen från en yogaställning till nästa. Var och en övar i sin egen takt, och du får individuellt stöd och hjälp av läraren. Kanske övar du några solhälsningar, några stående och avslutande ställningar, eller halva första serien ashtangayoga. Det kan ta ett tag att lära sig ordningen på yogaställningarna, är du osäker får du hjälp av läraren. Du är välkommen direkt på mysore-pass även som nybörjare, men det kan kännas tryggt att först gå några gånger på de ledna klasserna. Mysorepassen pågår mellan 6:30 och 8:00 på måndagar. Du väljer själv hur lång tid din praktik får ta, men du är på plats senast 7:00 och avslutar ditt pass senast 8:00.

Yogainstruktören Peter Selander är närvarande hela tiden och ger stöd och hjälp. Den första måndagen varje månad kommer passet vara utformad som en introduktionsklass till mysore-stilen, och börjar 6:30.

