

Passförklaringar

Passförklaringar

Dans & Rytmt	
Aerobic	Traditionellt aerobicpass med varierade stegkombinationer och enkel koreografi till härlig musik, varvas eller avslutas med styrkeövningar.
Dance Aerobic	Ett dansinspirerat aerobicpass som ger en utmaning i koordination. Få ett flow med längre och mer komplicerade stegkombinationer. Ej nyb.
Dance Step	Ett dansinspirerat steppass med lite mer koordination, härlig utmaning med längre stegkombinationerna på lådan. Ej för nybörjare.
Sh'bam	Enkelt danspass med tuffa och svettiga moves till klassiska partylåtar och moderna listetter. Förekoreograferat.
Streetdance	Aerobicpass med inslag av funk och hiphop. Låg tyngdpunkt och stora rörelser till rytmisk musik.
Zumba	Danspass med steg och rytmer hämtade från latinamerikansk dans. Varje låt har en egen koreografi som får hela kroppen att jobba.
Kondition & Rörelse	
BodyAttack	Förekoreograferat intensivt pass med atletiska övningar. Upplev träningsglädjen med hög puls och explosiva rörelser
BodyStep	Förekoreograferat energifullt pass. Förbättra fläs och styrka med varierade atletiska stegkombinationer på höj- och sänkbara låda.
Jumping Fitness	Roligt och jobbigt pass som utförs på studs mattor till rytmisk musik. Konditionsträning med enkel koreografi o styrkeöv. Maxvikt 120 kg.
Step Kondition	Aerobicpass där stegkombinationer utförs på låda. Enkel koreografi med högt tempo.
Kampsport	
BodyCombat	Träningspass med högt tempo i vilket man kombinerar rörelser och positioner från bland annat karate, boxning och tai chi.
Boxning/BoxFys	VILAR p.g.a. rådande pandemi.
Kondition på Cykel & IW-maskin	
Spinning	Konditionsträning på cykel där du själv bestämmer intensiteten. Ger hög förbränning och förbättrad syreupptagningsförmåga.
PulsSpinning	Pulsbaserat spinningpass. Följ hjärtats arbete på filmduken och få koll på din konditionsutveckling. Hämta ut pulsband i receptionen i god tid.
Långspinning 125	Extra långt spinningpass med lång uppvärmning och välbehövlig nedvarvning. Se schemat för aktuella datum. Ta med handduk.
Indoor Walking	Enkel, säker och effektiv träning till musik på crosstrainers. Ger hög förbränning och ökad syreupptagningsförmåga. Låg skaderisk.
Högintensiv Kondition- & Styrketräning med redskap	
HIIT-BasisBall	Funktionella rörelser för hela kroppen, där styrkan och balansen utmanas med hjälp av en medicinboll med två handtag. Intervallträn. för elit o motionär. Detta populära konceptet kommer från Norge
CrossFit	Högintensiv styrke- och konditionsträning m funktionella rörelser. Ständig variation av redskap eller kroppsvikt som motstånd.
GRIT Athletic	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av viktplattor och låda. Förekoreograferat.
GRIT Strength	Högintensiv styrke- och konditionsträning i intervallform. Variation av skivstång och viktskivor. Förekoreograferat.
HIIT- Tabata - AMRAP - Styrka & kond	Högintensiv intervalltränning med styrke- och konditionsövningar. På Tabata körs korta intervaller, 20s. På AMRAP, as many rounds as possible, körs så många reps som möjligt på en längre given tid.
Muscle Challenge (singelstation)	Varierade styrke- och konditionsövningar som utförs i intervaller mellan 20-50s. P.g.a. rådande pandemi körs ingen cirkeltränning, utan alla står på en egen fast station med egna redskap.
Styrketräning med redskap & kroppsvikt	
BodyPump	Styrketräning för hela kroppen med skivstång och viktskivor i grupp med ledare. Ger en stark och uthållig kropp. Förekoreograferat.
Booty	Intervallstyrka med fokus på sätesmuskler, där övningarna även tränar upp bål och ben. Redskap är gummiband och låda.
Core	Styrkepass med fokus på bålen. Vi använder kroppen och ibland enstaka redskap i effektiva övningar för att stärka mage och rygg.
CXWORX	Effektiv och funktionell rygg-, mag- och balansträning som passar alla. Gummiband och viktskivor används i vissa låtar. Förekoreograferat.
EasyLine	VILAR p.g.a. rådande pandemi.
Gym-Intro	Genomgång av de sex utvalda maskinerna i gymmet som ingår i vårt grundprogram. Kom igång med din individuella styrketräning!
MammaBarn	Enkelt pass för nyblivna mammor med barn, både styrke- och konditionsträning, 45 min. 6 ggr per termin, se aktuellt schema.
Switching - Styrketräning med maskiner	Cirkelstyrketräning i gymmet med styrketräningsmaskiner, där de flesta övningar görs stående. Ibland med några extra stationer med fria vikter och kroppsviktsövningar. Du väljer motstånd och tempo.
TRX Fusion	Intervallstyrkepass med TRX-band och andra redskap som ger ökad styrka i hela kroppen och förstärkt bålstabilitet. Eget tempo.
Lyft & Teknik	Ett teknik- och styrkepass med inslag av konditionsövningar. Passar både nybörjare och mer erfarna utövare. Lär dig rätt utförande när du jobbar med både redskap och din kroppsvikt som motstånd.
Upper Strength	Intervallstyrka för överkroppen på fast plats, med hjälp av låda, stång och kroppsvikt. Perfekt att kombinera med konditionsträning.
Rörlighet & Återhämtning	
Anti-Gravity Yoga	I taket hängt en tyghammock. Lugna rörelse utförs både på golvet och i luften. Innehåller välgörande inversioner, hänga upp och ner, och avslappnande "cocooning". (T-shirt, långa tights, inga smycken)
Ashtanga Yoga	Fysisk yogastil med 65 asanas, kroppsställningar, i given ordning som utförs stående, sittande och liggande.
BodyBalance	Olika yogastilar, Tai Chi och Pilates blandas till ett harmoniskt pass som ger både smidighet och styrka. Förekoreograferat till musik.
Hot Yoga	(Bikram yoga) En yogastil med 26 asanas, kroppsställningar, som utförs i given ordning. Salen är uppvärmd till ca 40 grader. Ta med handduk.
Mindfulness	Ett lugnt och avslappnande pass med meditationsövningar och lätt yoga. Ger minskad stress, bättre självinsikt och ökat fokus!
Power Movement	Ett pass med fokus på rörlighet och kroppskontroll, samtidigt som styrka och puls utmanas i olika rörelsemönster. Avslutas med stretch.
SomaMove	"Atletisk Yoga" Kroppsrörelser i ett ständigt flöde, utvalda för att hålla kroppen i form. Ger styrka o stretch för muskel- och bindvävskedjorna.
Vinyasa Yoga	En dynamisk form av yoga med styrd andning i ett flöde av rörelser. Ingen given serie, så kroppsställningarna varierar mellan passen.
Yin Yoga	En långsam, enkel och avkopplande yogastil där fokus ligger på att bli smidigare genom att töja delar av muskelfarciar under flera minuter.
Yoga Basic	Ett yogapass som passar alla, enkelt och lugnt. Flödande rörelser från Vinyasa yogan inleds och avslutas stillsamt m andningsövn. o stretch

Passförklaringar Senior

Seniorpass	
Senior Aerobics	Enkla dansanta rörelser och stegkombinationer till medryckande musik, allt från modern discomusik till latinamerikanska rytmer.
Senior EasyLine	EasyLine-pass med något lägre tempo och anpassade styrke-, konditions- och balansövningar. Styrketräningsmaskiner o fria vikter.
Senior Indoor Walking	Konditionspass på Crosstrainer-maskiner. Anpassat upplägg för deltagare med knä, höft och ryggbesvär. Bra balansträning.
Senior Muscle Challenge	Styrke- och konditionsövningar för hela kroppen, anpassade för att alla ska kunna delta. Fast station med egna redskap.
Senior Rygg & Kondition	Ett aerobicpass med kondition, fläs och svett, som blandas med styrkeövningar som fokuserar på de viktiga rygg- och magmusklerna.
Senior Rörlighet & Stretch	Stora flödande rörelser till musik i eget tempo. Utan skor på yogamatta. Avslutas med stretchövningar och en skön avslappning.
Senior Stavgång	Promenad i eget tempo. Samlingsplatser efter vägen med stående rörlighets- och styrkeövningar. Ta gärna med egna stavar, vi har ett begränsat antal för utlåning. Vid väldigt dåligt väder är vi inomhus.
Senior Styrka	Blandade styrke- och konditionsövningar i intervallform. Kan både vara maskiner och fria vikter. Du utmanar dig själv efter din egen förmåga och dagsform.

Bokningsregler

- Plats kan bokas på passen upp till 48 timmar i förväg. Bokningen stänger 30 minuter innan passets början. Eventuellt kvarvarande platser när bokningen stänger blir drop in-platser och kan ej bokas i förväg.
- **Avanmäl dig senast 60 minuter innan** om du inte kan delta på ett pass du bokat dig till. **Senast 10 timmar före för morgonpass som startar senast kl 09.00.**
- Du kan boka en reservplats om ett pass är fullbokat. Om en plats blir ledig senast 60 minuter innan passet startar blir din reservplats en ordinarie plats.
- Ej uthämtade biljetter släpps till väntande **fem minuter innan passets början**. Biljetter tilldelas väntande enligt "förtill kvarn"-principen. Eventuell tidigare plats i reservlistan gäller inte längre.
- **Två missade/försent avbokade pass** under tre veckor leder automatiskt till att du ej kan förboka plats på passen under en vecka.

Boka på hemsidan

Du loggar in med den e-postadress du lämnat till oss som användare och ditt födelsedatum som lösenord (6 siffror).

Boka med smartfone

Ladda ner vår app "Ego Sundsvall". Du hittar den där du laddar hem appar.

Träna i andra städer med KlubbSverige

Du som är årskorts- eller autogiomedlem har du möjlighet att gästträna på över 200 träningsanläggningar över hela landet genom KlubbSverige. Läs mer på www.ksmobil.se. Kontakta receptionen för att få ett lösenord för att skapa din profil.

