

Passbeskrivningar

Träningsresa Porto Myrina



Oktober 2025

Agility - Agility hämtar sin inspiration från idrottsvärlden, med en kombination av varierande tempo, olika övningar och sport inspirerade rörelse får man en ordentlig genomkörare för hela kroppen. Vi arbetar med en hög puls från start till mål och oavsett bakgrund hittar alla sin egen utmaning. Vi använder lite utrustning och låter kroppen och rörelserna vara i fokus.

Aqua - Vattengympa, medelintensivt till härlig musik där du själv väljer ditt vattenmotstånd.

Aqua Tabata - Pulshöjande övningar och styrka i intervallform i vattnet.

Bootcamp - Här kan allting- utifrån dina egna förutsättningar- hända! Vi mixar övningar individuellt i eget tempo med utmaningar som kräver gemensamma krafter. Ett pass där endast du själv sätter begränsningen på hur tufft det ska bli.

Bootywork - Roliga och fantasifulla styrkeövningar för de utvalda delarna mage, rumpa och lår. Vi använder oss till en stor del utav det effektiva minibandet med grymma övningar att få med sig hem.

Box - Slag och sparkar med hjälp av handskar på mitsar. Garanterat kul att slå på något!

Cirkel - Styrkepass där vi jobbar stationsvis. Hela kroppen får arbeta och olika redskap används som kettlebells, boxar, battleropes mm.

Core Soft - Klassen inleds ståendes med sköna flöden. Vi utmanar vår balans och rörlighet och fokuserar på corestyrka genom att arbeta med en övning åt gången med en strävan om att hitta kontakt med inre bålmskulaturen. Musiken är lugn och närvaron är hög. Att sänka tempot ökar förutsättningarna för god kontakt och ökar din kroppskänedom!

Full Body Strength - Träna igenom kroppen med hjälp av gummiband och kroppsvikt. Vi utmanar både över- och underkropp på ett effektivt sätt under 30 minuter- ett toppensätt att kickstarta träningsdagen före frukost!

Les Mills BodyBalance - Härligt pass för styrka, balans och rörlighet med en kombination av yoga, Tai chi och pilates som sker i flöden till musik. Avslutas med avslappning.

Les Mills BodyStep - En modern och atletisk version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan. Passar dig som vill träna kondition, styrka och koordination.

Les Mills Dance - 45-minuters av hög energi som kommer utmana och få dig att röra dig rejält samtidigt som du har riktigt kul. Varje klass innehåller 10 fristående låtar, var och en introducerar en ny koreografi. Klassen är fördelad på tre konditionstoppar där vi kan köra på till 100 % samt en uppvärmning samt en nedvarvning. LES MILLS DANCE innehåller innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer.

Les Mills Pilates - I Les Mills Pilates stärker vi musklerna i bålen (rygg, mage, sidor, bäckenbottsmuskler) och sätet - alla djupa, stabiliserande muskler som håller uppe kroppen. De muskler som vi behöver i vår vardag stretchas och stärks för att du ska få en välmående kropp. Klassen passar både nybörjare och vana deltagare och är fullspäckat med alternativ så att du kan träna med en intensitet som passar dig. Du kan röra dig i takt, eller i din egen takt, sakta ner och stoppa efter behov.

Les Mills Shapes - En klass som handlar om att hitta "Hot spot" och stanna där så länge som möjligt. Med linjering, kontroll och precision samt influenser av Pilates, Barre och PowerYoga får vi en effektiv träning. Det här är passet du inte visste att du behövde!

Kvällsoverraskning - Du får se vad vi hittar på... Inte svettigt eller träningsutmanande.

Minibandsworkshop - Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav ett så pass enkelt redskap som miniband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder minibandet som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning.

Mixpass - En mix av veckans träning där du får prova på flera olika pass. En bra inledning av veckan!
Morning Cardio - Olika steg och pulshöjande övningar till glädjefylld musik.

PowerTraining - "Powerwalk med styrkeövningar" Vi inleder dagen med en rask promenad med frisk luft i de vackra omgivningarna. Med jämna mellanrum stannar vi till och utför olika styrke-, konditions, balans och rörlighetsövningar.

Powerwalk - Gemensam promenad i de fina omgivningarna.
Rörlighet & Stretch: Rörlighetsträning i ett lugnt tempo där du jobbar utifrån dina förutsättningar och instruktören möter dig på din nivå.

Spinning - Konditionspass på cykeln!
Skonsamt, svettigt och superkul.

Step Styrka - Medelintensivt steppass med enkla stegkombinationer som sätts samman till en koreografi. Step-blocken varvas med styrka baserad på basövningar.

Stretch - Avsluta dagen med ett stretchpass för att få upp rörligheten. Avslutas med avslappning.

Tabata - Funktionell träning i intervallform med både kondition och styrka.

YinYoga - Yinyoga är en passiv form av yoga där vi håller positioner under en längre tid, vanligtvis 3-5 minuter. Här vill vi komma åt kroppens fascia och bindväv, istället för musklerna. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.

Zumba - Enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje.



**FILBORNA
ARENA**