

	<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>7.00-7.45</b>		Yoga: Lotta Morgonsim: Elin	Promenad: Cilla Yoga: Lina	Lymfwalk: Lina Cirkelgym inne: Elin	Yoga: Cilla Cirkelgym inne: Elin
<b>8.00-9.00</b>		<b>FRUKOST</b>	<b>FRUKOST</b>	<b>FRUKOST</b>	<b>FRUKOST</b>
<b>9.00-10.00</b>	Välkomstfika	Barpump: Elin You go/I go: Cilla Back to 80's: Sara Core 30: Sara	Tabata: Lina Träna m kort:Sara Somamove:Lotta	Powerstep. Petra Cirkelpass: Lina Hyroxskills: Dan	Önskeklasser med Dan, Elin och Cilla
<b>10.00 - 10.30</b>	Välkommen till Stensund: Petra	FIKA	FIKA	FIKA	FIKA
<b>10.30 - 11.30</b>	Intropassmix: Cilla, Lotta, Elin och Sara	Coreintervall: Elin Stepup nyb: Sara Pilates: Cilla Hyroxskills: Lotta	Swimrun: Alla	Stensundsutmaningen: Cilla Rörlighet/mindfulness: Lina	Final dance: Cilla
<b>11.30 - 13.00</b>	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>	<b>LUNCH</b>
<b>13.00 - 14.00</b>	Föreläsning om ett hållbart Liv: Lotta	Föreläsning: Aha! och Aj! Hur dina fötter funkar: Annika	Föreläsning om lymfsystemet: Lina	Föreläsning om energireceptet: Cilla	
<b>14.00 - 14.30</b>	PAUS	PAUS	PAUS	PAUS	
<b>14.30 - 15.30</b>	Tabata: Cilla Elin:cirkelgym ute Sara:stepup nyb Lotta:somamove	Strength dev X 2: Lotta Starka fötter: Annika Aquaintervaller: Elin Afrodans: Sara	Bodycombat: Lotta LMDance: Cilla Cirkelgym ute: Elin	Aquaintervaller: Elin Boxercise: Dan 3Dträning: Cilla	
<b>15.30 - 16.00</b>	PAUS	PAUS	PAUS	PAUS	
<b>16.00 - 17.00</b>	Dansstep: Sara Bodycombat: Lotta Teknikklass gym: Elin	Cirkelgym: Elin Powergympa: Cilla Dansstep: Sara	Boxercise: Cilla Powerstep:Petra Yinyoga: Lotta	Corecirkel: Cilla Latino: Elin	
<b>17.00 - 17.45</b>	Stretch och avslappning: Lotta	Stretch och avslappning: Lina	Stretch och avslappning: Petra	Stretch och avslappning: Elin	
<b>18.00</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	<b>MIDDAG</b>	

19.00 - 20.00	Musikquiz m Sara	Mindfulness- promenad m Cilla/Basturitual m Elin	Gåfotboll m Mats/Basturitual m Elin	Lekfyllt m Dan och Cilla	
	Vedeldad bastu	Vedeldad bastu	Vedeldad bastu	Vedeldad bastu	

**Afrodans-** I afrodansen rör vi oss genom flera dansblock fyllda av rytm, energi och träningsglädje. Passet stärker både kondition och koordination och låter dig träna med hela kroppen i ett flöde som känns både befriande och roligt. Instruktören har fria tyglar att skapa sin egen koreografi – vilket gör varje afrodanspass unikt, levande och fullt av positiv energi.

**Aquaintervaller-** ett härligt men tufft vattenpass. Du jobbar antingen med eller utan flythjälp. Vi håller till vid bryggan ute på Stensund. Traditionell vattengympa där motståndet i vattnet är redskapet till musik som passar övningarna. Kanske vill du sjunga med. Vi kör passet i havet så det kan vara skönt med badskor eller gymnastiskor då havsbotten är ojämn.

**Back to 80's** 30 min: Whitney Houston, benvärmare och hockeyfrilla! Nu blir det dans till 80-talsmusik. Alla kan vara med och skaka loss till välkända låtar och enkla danssteg

**Barpump-** ett härligt skivstångspass till pumpande musik. Vi jobbar med alla muskelgrupper

**Bodycombat** är en högintensiv klass med mycket kraft och energi, där tekniker från karate, taekwondo, capoeira, boxning och muay thai utmanar oss i olika slag- och kick kombinationer.

**Boxercise** är en gruppträningsform som främst är tänkt som konditionsträning, men i det här passet lägger vi in vissa styrkeövningar som exempelvis situps och pushups. Vi använder boxningshandskar och mitsar. Träningen är inspirerad av olika kampsporter, men till skillnad mot kampsporterna använder man enklare kombinationer för att alla ska kunna hänga med. Vi jobbar 2 och 2. Glädje, svett och stresshantering utlovas!

**Cirkelgym-inne** : Vi går igenom grunderna på gymmet med både maskiner och fria vikter. Vi jobbar i tidsintervaller och varje övning utförs 2 omgångar.

**Cirkelgym- ute:** vi jobbar med Stensunds nya fina maskiner i utegymmet gjorda av stockar, mellan maskinerna kommer vi utföra övningar med egen kropp, både puls och styrka. Kan hända att det även blir lite löpning!

**Cirkelpass-** Mixade stationer av styrka & puls på tid. Vi jobbar med såväl kroppen som olika redskap.

**Core 30- och coreintervall-** vi varvar olika coreövningar. Vi jobbar med den egna kroppen som redskap.

**Corecirkel:** vi jobbar i cirkelpassform med olika övningar som stärker och bygger upp vår viktiga kärna: core och bålstabilitet. Vi använder olika redskap som fitnessbollar, viktplattor och gummiband.

**Dance** är ett pass med 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. Dance innehåller innovativa dansrörelser som följer musik inspirerad av globala dansgenrer. Gillar du att dansa och svettas så är det här klassen för dig!

**Dansstep:** För dig som vill dansa dig i form är Dansstep ett pass för dig. Under 45 min kombinerar du dans och rörelse med koordination, styrka och kondition. Till din hjälp har du en stepbräda som utmanar dig ytterligare och samtidigt varierar danssteget.

**Final dance** är en dansklass där varje ny låt är en ny dansstil. En dansfest med mycket rörelseglädje och känsla i musiken. Passar alla – nybörjare som vana dansare. Fokus ligger på glädjen att röra sig till musik för vi vet att alla kan dansa!

**Hyroxskills:** är en träningsform som kombinerar funktionell träning med löpning. Blandningen testar både din styrka och uthållighet, vilket gör den här träningsformen till en utmanande och utvecklande helkroppsträning. Det är också perfekt om du vill ha tuff träning som inte kräver mycket förkunskaper. I Hyrox tränar du i en mix av löpning och olika stationer. Alla delar kräver sin typ av träning, men tjusningen med Hyrox är att det är relativt okomplexa rörelser som ger bra träning utan förkunskaper.

**Kortleksträning 30 min:** Vi låter en kortlek avgöra hur det här träningspasset ser ut! En träningsövning motsvarar en kortfärg och siffran på kortet avgör hur många repetitioner vi ska göra av den övningen. Både lekfullt och utmanande på samma gång! Du utmanar dig själv att hinna klara av så många kort som möjligt!

**Lymfwalk:** att vistas i naturen vet vi är avstressande & läkande. Att ta en promenad ökar cirkulation. Under promenaden gör vi övningar & delar av egenvården för att stötta vårt lymfsystem. Lite information om lymfsystemet & fascian får man även under promenaden

**Somamove-** Soma Move är en holistisk rörelseträning där du genom flöde av rörelsemönster arbetar igenom kroppens alla träningsbara aspekter så som styrka, rörlighet, balans, spänst och kondition.

**Stepup nyb(nybörjare):** Ett step up-pass där vi går igenom grunderna så att du känner dig trygg med brädan. Vi sätter ihop olika stegkombinationer till en liten koreografi. Ett konditionspass med fartfylld musik och roliga steg som alla kan vara med på. Passet passar även dig som kört step up förut, du kan välja att utveckla stegen om du vill.

**Strength dev(development)** är en klass med fokus på styrka och på att bygga muskler, hypertrofi samt att skapa muskelkraft. Ett koncept där klassisk gymträning möter gruppträningens fördelar. Tänk dig styrketräning i gymmet fast i gruppträningsal och

mycket effektivt. Grundövningar som marklyft, knäböj, utfall, axelpress, frivändningar och så vidare fast med få repetitioner och tunga vikter. Vi jobbar i ett varierat repsantal med olika tempon i olika set. Vi jobbar inte i takt till musiken men med ett bestämt tempo i en viss tidsintervall.

**Swimrun**- vi springer/promenerar i intervaller. Börjar med att springa/jogga/gå 2 km längs det vackra blå spåret på Stensund och simmar sedan första sträckan mellan två bryggor för att etapp 2 springa/jogga/gå 1 km och avsluta att simma från betongbryggan till bastubryggan.

**Tabata** är en form av HIIT (högintensiv träning), som är designad för att ge dig en hög puls på kort tid. Med Tabata jobbar du intensiva intervaller(20 s) med korta pauser(10 s). Ett av kännetecknen för Tabataprogrammet är att du inte hinner komma ner i vilopulsen i de korta pauserna mellan varje träning, vilket tvingar kroppen att förbättra uthålligheten. I den här tabatan jobbar vi med både kondition och styrka!

**3Dträning** är en träningsform som syftar till att träna enskilda muskelgrupper. I stället för att isolera, ska du integrera! Använd kroppens naturliga rörelser, som knäböj, höftböj, dragövningar, pressövningar, utfall, rotationer och anti-rotationer. I stället för att tänka 'i dag ska jag träna axlar och biceps' kommer du tänka 'i dag vill jag träna ett utfall i sidled med en kombinerad dragrörelse' om du börjar med 3D-träning. Här jobbar vi i olika stationer som alla jobbar igenom hela kroppen!

**Pilates:** Les Mills Pilates erbjuder magisk koreografi & fantastisk musik med den senaste träningsvetenskapen. Ett 45-minuters träningspass för kropp och själ utformat för att förbättra din styrka, rörlighet och sinne. Långsamma, enkla men utmanande rörelser som tonar din core, bålstabilitet, säte, rygg och höfter. Genom expertvägledning bygger du teknik och kontroll & med det moderna andningsarbetet skapas förnyelse och lycka i sinnet. Traditionell Pilates möter Les Mills, som gör att du känner dig stark, upplyft och lugn efter träningspasset. Detta grymma koncept vill ni inte missa!

**Powergymna**- Maxad urladdning med stor variation och musiken som kraftkälla.

Powergymna är en intensiv och utmanande gymvariant där du får träna styrka, kondition, balans och rörlighet. Powergymna är energifylld träning med stor variation där du jobbar med kroppen som belastning. Fokus ligger på upplevelsen där musiken förstärker rörelsernas karaktär.

**Powerstep** är en klass fylld med energi där du tränar upp din kondition med olika koreograferade steg på stepbräda. Konditionsträning varvat med effektiv styrketräning. Enkla rörelser och peppande musik hjälper dig att orka mer än du tror

**Stensundsutmaningen:** träning i närmiljö utomhus när den är som bäst-och jobbigast! Vi jobbar i olika styrkestationer och tar oss joggandes/gåendes emellan. 3 varv totalt och stationerna tar oss runt Stensunds vackra miljö: från stranden, uppför trappor och förbi slottet.

**Yoga/Ashtanga Vinyasayoga** är en dynamisk form av yoga där andning, rörelser och positioner flätas samman. Yogan ger utrymme för att öva på medveten närvaro, att vara i nuet samt inspirerar till olika holistiska ”verktyg” och tekniker.

**You go/I go:** är ett roligt och effektivt sätt att träna i par, där man turas om alternativt synkar att utföra övningar medan den andra har aktiv vila. Ett intensivt pass där pulsövningar varvas med styrkeövningar i ett intensivt tempo! Hela kroppen tränas!

**Önskeklasser på fredag:** ni har som deltagare möjlighet att önska tre olika klasser som äger rum sista dagen av träningsveckan! Det kommer att finnas en kruka där ni lägger ner lappar med de klasser som ni helst skulle vilja köra. Det kan vara en klass som ni har testat på tidigare under veckan och vill göra en repris på eller något helt nytt!