HÖSTENS PASS 2020, BOXHOLMS SIMHALL

***Mamma/barn core*** – Det är oerhört viktigt att träna rätt efter en graviditet. Ett förbyggande arbete som lätt kan glömmas bort när man vill komma igång. Övningarna fokuserar på bålstabilitet och är anpassningsbara, beroende på hur långt man har kommit med sin egen träning. Ett pass där alla mammor med barn upp till 5 år är välkomna! Kombinera gärna med ett varmt bad efter, du och din lille.

***Spinning* –** Spinning sugen? Här kör vi allt ifrån tempo till tunga uppförsbackar. Här jobbar du helt efter din egen kapacitet. Härlig och energigivande musik, är du redo?

***Funktionell träning*** – För er som vill stärka hela kroppen, välkomna till funktionell träning. Här arbetar vi igenom kroppen med hjälp av redskap plus vår egen kroppsvikt. Detta pass har vi fokus på styrkan, du jobbar på din egen plats ut ifrån din egen förmåga.

***Magcore*** *–* Fredagsmys? På fredagsmorgnar har vi ett pass som är grunden till ALL träning, bålmuskelaturen. Vi tränar vår bålmuskelatur med stort fokus på magen. Vi använder oss av redskap, kroppsvikt på egna stationer, alternativt cirkelträning. Välkomna!

***Core*** – Stark bål, är lika med stark kropp. Här har vi grunden till all träning. Core-träning är viktig för att få rätt hållning, förebygga skador och även ge resultat i övrig träning. Vi rekommenderar alla där ute att få in ett corepass då och då för att få en starkare vardag! Hjärtligt välkomna!

***Dansmix***– Vill du fylla på kroppen med energi? Kom till Sabinas dans, vi garanterar er skratt, svett och en redig genomkörare. Med enkla stegkombinationer tränar du både kondition, rörlighet och koordination. Detta vill ni inte missa!

***Box***– Bara din inställning sätter gränsen. Ett tuffare pass där vi jobbar med slag, sparkar och olika kombinationer. Parvis tar vi oss igenom 55 minuter av styrka och puls. Boxningen står i centrum och tillsammans röjer vi skiten ur tisdagen.

***Vattengymnastik*** – Vattengymnastik, träningen som passar alla och dessutom är väldigt skonsam. Med hjälp av redskap och vattnets motstånd får vi en genomkörare för hela kroppen.

***Styrka i grupp*** – Styrketräning för hela kroppen. Detta är ett pass för dig som vill gå igenom kroppens muskler i tur och ordning. På tid går vi igenom 3 övningar per muskelgrupp med hjälp av redskap och även din egen kroppsvikt.

***AAB***– För er som bli starkare och utmana armar, axlar och bröst, då är det AAB som gäller. Under 30 minuter arbetar vi med dessa 3 muskelgrupper, till härlig musik och roliga övningar kickar vi igång helgen på bästa sätt!

***Fredags(m)FYS****–* Fredagen bjuder på ett himla roligt fyspass! Här jobbar vi efter instruktörens idér och upplägg, där allt möjligt utmanande och roliga sätt att träna på förekommer. Här garanterar vi er en energiboost inför helgen, gör er redo för fredagsmyset, för inget pass är de andra likt.

***Tabata puls***- Ett pulshöjande pass där vi alltid arbetar i 20 sekunder, vila 10, rätt igenom hela passet! På Tabata puls arbetar vi enbart för att arbeta upp din kondition, gör dig redo!

***Rörlighetsträning*-** Lite stel? Välkommen, här jobbar vi alltid lugnt och försiktigt i olika positioner med kroppen för att tänja, sträcka ut och väcka kroppen till liv lite grann. Vi stretchar, vi ställer kroppen i olika svåra/enkla positioner för att göra oss mer rörligare. Vi lägger även stor vikt och träning på balansen.   
För att få resultat av rörlighetsträning rekommenderar vi att komma ofta, eller helt enkelt köra lite egenträning av denna slags träning hemma eller på gymmet.

***MRB***- Mrb, som står för mage, rumpa och ben. Dessa tre muskelgrupper siktar vi in oss på under 30 minuter, hårdkörning! Man jobbar ut över sin egen förmåga med vikter, stänger, band och även lite kroppsvikt. Här garanterar vi lite träningsvärk i benen!

***STYRKA 30***- Ren styrketräning under 30 minuter, styrka 30 är styrketräning i sin enkelhet. Vi använder få redskap för att träna upp stora muskelgrupper. Vi står på våra platser och vi går igenom grundövningar som man oftast kan glömma bort! Du kan även nyttja styrka 30 till att utmana din styrka, våga lägga på, göra några repetioner extra?.