GROUP FITNESS SHACK

KLASSBESKRIVNINGAR

LesMills BODYPUMP

Styrketräning med fokus på styrkeuthållighet där vi använder en specialanpassad skivstång och viktplattor. Vi kör övningar för hela kroppen och varierar vikter samt intensitet.

LesMills BODYBALANCE

Denna klass är en blandning av yoga, tai chi och pilates. Du bygger upp din funktionella styrka samt ökar din rörlighet och förbättrar din balans.

LesMills BODYJAM

Dansklass där vi sätter ihop två olika koreografier med olika teman till häftig klubbmusik. Basen i koreografin är street- samt housedance samt de hetaste dansstilarna just nu.

LesMills SH'BAM

En dansklass med enklare koreografi och blandade dansstilar såsom hip hop, house, latin, dancehall och afro. Klassen innehåller 12 låtar där vi mixar de nyaste klubbhitsen med remixar av gamla klassiker.

CIRCLE HIIT *by Member 24*

Cirkelklass där vi varvar styrkeövningar samt pulshöjande övningar i olika stationer. Funktionellt och effektivt!

ATHLETIC YOGA *by Member 24*

En fysisk yoga där du utmanar din styrka, rörlighet samt balans. Du får ökad kroppskontroll, bättre hållning och förbättrad flexibilitet.

GLUTES & ABS *by Member 24*

Den mest effektiva klassen för dig som vill stärka upp och forma rumpa, lår samt magmuskulatur/core.

BOX *by Member 24*

Boxpass där vi använder variationer av slagtekniker från boxning. Du utvecklar din styrka, snabbhet, rörlighet och koordination. Alla kan vara med, oavsett nivå. Handskar samt mitsar finns att låna.

THAIBOX *by Member 24*

Kampsportsinriktat pass där vi använder variationer av slag, knä- samt sparktekniker från thaiboxning. Du utvecklar din styrka, snabbhet, rörlighet och koordination. Alla kan vara med, oavsett nivå. Handskar samt mitsar finns att låna.

FUNCTIONAL STRENGTH *by Member 24*

Mobilitet, styrka, balans och puls! Här jobbar vi funktionellt i kroppens alla tre plan vilket passar dig som vill bli starkare i vardagen såväl som dig som vill prestera bättre i annan träning.

LesMills GRIT™ | CARDIO

Intensiv intervallträning som får dig att ge allt och lite till. Här kan du maximera din uthållighet och utmana din kondition. Vi använder egen kroppsvikt samt ibland viktplattor som motstånd.

LesMills GRIT | STRENGTH

Intensiv intervallträning som får dig att ge allt och lite till. Styrkeövningar med skivstång och viktplattor varieras med mer pulshöjande övningar såsom burpees och utfallshopp.

Samtliga klasser är 30-60 min långa och anpassade för olika nivåer. Alla är välkomna, oavsett träningsbakgrund. Prata gärna med receptionen eller någon av våra instruktörer om du vill veta mer om respektive klasstyp.

GYM OPEN 24-SEVEN
member 24
www.member24.se

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30			WEIGHT LOSS BOOTCAMP*				
07.00				GET FIT BOOTCAMP*			
09.30						LesMills BODYPUMP ●	
10.30						THAIBOX by Member 24 ●	
11.30	CIRCLE HIIT by Member 24 ◗	LesMills BODYPUMP ◕	CIRCLE HIIT by Member 24 ◕	FUNCTIONAL STRENGTH by Member 24 ◕	CIRCLE HIIT by Member 24 ◗		
12.00	ATHLETIC YOGA by Member 24 ◗				GLUTES & ABS by Member 24 ◗		
16.00				OLYMPIC LIFTING*			
16.15							
16.30	LesMills BODYPUMP Upper body ◗				ATHLETIC YOGA by Member 24 ◕		
17.00	GLUTES & ABS by Member 24 ◗	CIRCLE HIIT by Member 24 ◗	LesMills BODYPUMP Upper body ◗	LesMills BODYPUMP ●			
17.15					LesMills SH'BAM ◕		LesMills BODYBALANCE ●
17.30	LesMills SH'BAM ◕	GLUTES & ABS by Member 24 ◗	LesMills GRIT CARDIO ◗				
18.00			BOX by Member 24 ●	LesMills BODYBALANCE ◕			
18.15	LesMills BODYBALANCE ◗	ATHLETIC YOGA by Member 24 ◕					
18.45	LesMills GRIT STRENGTH ◗			GLUTES & ABS by Member 24 ◗			
19.00		FUNCTIONAL STRENGTH by Member 24 ◗	LesMills BODYJAM ●				
19.15	WEIGHT LOSS BOOTCAMP*			GOLF PERFORMANCE*			
19.30		GET FIT BOOTCAMP*					

PASSENS LÄND: ◗ = 30 MIN | ◕ = 45 MIN | ● = 60 MIN

Med reservation för ändringar. Se aktuellt schema i vår bokningslänk samt bokningsapp. **Bootcamps, kurser och workshops. Info och anmälan i receptionen.*