

Pass - hösten 2009

Alla våra ledare är utbildade instruktörer genom Svenska Gymnastikförbundet
OBS! Lämna aldrig värdesaker i omklädningsrummen, ta med dessa in i hallen!

Vi reserverar oss för eventuella förändringar vad gäller passen under terminen

Som ni ser så har vi delat in passen (ej barn) i olika kategorier. Beskrivning nedan

OBS! De flesta pass kan anpassas efter egen förmåga, så det går att vara med oavsett indelning!

- Röd – ett pass med lite mer koreografi
- Blå – tuff träning
- Svart – fokus på rörlighet, balans och muskeluthållighet
- Grön – träning för dig som inte är van att träna regelbundet
- Gul – enkel och rolig träning

_BARN OCH UNGDOM

_Pass	Tid	Ledare
3-4 år	Tisdag 17.30-18.30 Stenhamre	Linda Nordin Mikaela Andersson Ring 070-673 33 92 för anmälan (efter kl 17.00)
5-6 år	Onsdag 17.30-18.30 Stenhamre	Louise Andersson Pernilla Persson Ring 0651-165 17 för anmälan (efter kl 17.00)
Kids dance 7-9 år Dansprogram (mix av funk/aerobic/show) anpassat för åldrarna 7-9 år varvat med redskapsstationer eller andra övningar	Torsdag 18.00-19.00 Stenhamre	Emelie Persson Madeleine Olsson
Young dance 10-12 år Dansprogram (mix av funk/aerobic/show) anpassat för åldrarna 10-12 år varvat med redskaps-, styrkestationer eller andra övningar	Torsdag 19.00-20.00 Stenhamre	Emelie Persson Madeleine Olsson

_AEROBIC

BodyAttack ●●●● BodyAttack är sportinspirerad konditionsträning som ger styrka och uthållighet. Det är intensiv intervallträning där atletiska rörelser kombineras med styrka och stabilisationsövningar. Kraftfull musik motiverar alla att nå sina egna träningsmål - från helgmotionär till hard-coreatlet! Vi använder inga vikter eller stänger utan vi jobbar med vår egen kropp. Det du behöver är bra skor på dina fötter, bekväma kläder, vattenflaska och gärna en handduk.	Måndagar 19.00 - 20.00 Gärdeåsen	Anna-Lena Wall Camilla Antonsson
Box ●●●● Träna upp konditionen med slag och sparkar på mitsar. Box är en box- och kampsportinspirerad konditionsklass för dig som vill träna styrka och samtidigt få utlopp för din energi. Två och två tränar vi olika slag- och sparkkombinationer	Måndagar 19.30 - 21.00	Karin Söderberg Maria Stening

med handskar och mitsar som redskap. Ett roligt sätt att träna, samtidigt som kroppen renas och får plats för ny energi. Fighta dig till en bättre kondition	Stenhamre	
_MOTION		
Sega gubbar ●●●● Gympa utan krångliga koordinationer & utan svåra hopp. Passet är främst upplagt för ökad träning & rörlighet i leder samt stärkande av muskelkorsetten (mage & rygg). Lätt styrketräning & kondition ingår. Avslutning m stretch, avslappning & bastu!	Måndag 18.30-19.30 Stenhamre	Magnus Björk
Tai Chi/Qi gong - nybörjare ●●●● Träningen kan leda till: en avspänd kropp i balans och harmoni, sinne utan blockerande tankar, bättre koncentration och minskad stress. Bibehållen vitalitet och ökad rörlighet högt upp i åldrarna. För ökat välbefinnande	Måndag 17.30-18.30 Stenhamre	Willy Grönborg
Lättmotion ●●●● Ett ryggvänligt, "hopplöst" lättmotionspass där vi tränar kondition, styrka och rörlighet. Programmet innehåller inga svåra kombinationer så du kan komma med när som helst. Passet avslutas med stretch och en stunds avslappning	Tisdag 19.00-20.00 Stenhamre	Uffe Svärth
Xtreme Camp ●●●● Ett fartfyllt, roligt men tufft pass för den som vill ha en riktig utmaning. Vi blandar mellan kondition, styrka och stationsträning med redskap. Passar perfekt för den som vill utmana sig själv och bygga upp fysiken.	Onsdag 19.00-20.00 Gärdeåsen	Uffe Svärth Monika Krafth
YBODYPUMP		
Body Pump ●●●●● BodyPump är styrketräning i grupp. Med varierande rörelser & tempo till glad medryckande musik. Nästan alla övningar utförs med en skivstång, som du själv kan ändra vikten på. Det gör att Body Pump i princip passar alla. Du använder också en step-up bräda, den ligger du på under övningar som tex bänkpress.	Tisdag 19.00-20.00 Gärdeåsen	Anna-Lena Wall Tomas Zetterquist
	Torsdag 20.00-21.00 Gärdeåsen	Camilla Antonsson Thomas Nilsson
	Söndag 18.00-19.00 Gärdeåsen	Veronica Svensson Martina Bolander
YSPINNING, motionscentralen		
För bokning av Spinning, ring tel 184 68, mån-fre kl 16.30-21.00, lör 10.00-15.00. Avbokning: tel 184 68 dygnet runt, ring minst 2 timmar före passets start.		
Lunchspinning ●●●●	Tisdag 12.00-13.00	Katarina Landelius-Bolander
The Hills ●●●● Ett härligt fartfyllt pass med roliga utmaningar! Du bestämmer själv med motståndet hur tufft det blir så ALLA kan komma!!!	Tisdag 18.30-19.30	Stina Michelson
Morgonpasset ●●●● Vakna upp med en härlig morgontur! Vi ser till så att hela kroppen vaknar och du kan gå glad och pigg till jobbet!	Onsdag 06.45-07.45	Ulf Svärth Anna-Lena Olsson Katarina Landelius-Bolander Karin Söderberg
Onsdagskul ●●●● Passet håller på 1 tim och cyklar till inspirerande musik med varierande motstånd med både sittande och stående backar. Passet passar alla eftersom du själv bestämmer din ansträngningsnivå och ingen kommer därför att må så bra som DU efter passet. Vi	Onsdag 18.00-19.00	Annika Wallin

avslutar med en skön stretch.		
Weekend kickstart ●●●●● Rivstarta helgen med ett kortare spinningpass! Efter spinningen mår du gott hela helgen - jag lovar! Alla är välkomna!	Fredag 17.15-18.00	Stina Michelson
Lördagspasset ●●●●●	Lördag 10.00-11.00	Louise Sundström
Söndagspasset ●●●●● Med växlarna 1-6 och ett bra tempo cyklar vi tillsammans till så väl gamla "upphottade" klassiker som nya låtar. Vi cyklar ca 45 minuter och avslutar naturligtvis med skön stretch. Passar dig som vill träna kondition, benstyrka och ha roligt samtidigt. Kom, svettas & ha kul. Välkomna!	Söndag 18.00-18.50	Maria Stening Stina Michelson