

Friskis&Svettis Gullmarsstrand 2017

		Kl 10.00	Kl 16.00
Vecka 27	måndag 3/7	Intervall flex, Ellinor	Flex, Ellinor
	tisdag 4/7	Intervall flex, Ellinor	Flex, Ellinor
	onsdag 5/7	Intervall flex, Ellinor	Flex, Ellinor
	torsdag 6/7	Intervall flex, Ellinor	Jympa Susanne & Göran
	fredag 7/7	Jympa, Susanne & Göran	Flex, Susanne
	lördag 8/7	Intervall flex, Susanne	Jympa, Susanne & Göran
	söndag 9/7	Jympa, Susanne & Göran	Yoga, Leena
Vecka 28	måndag 10/7	Core, Leena	Yoga, Leena
	tisdag 11/7	Core, Leena	Yoga, Leena
	onsdag 12/7	Core, Leena	Dans fuego, Barbro
	torsdag 13/7	Jympa, Barbro	Dans fuego, Barbro
	fredag 14/7	Jympa, Barbro	Dans fuego, Barbro
	lördag 15/7	Jympa, Barbro	Dans fuego, Barbro
	söndag 16/7	Jympa, Barbro	Jympa, Tina
Vecka 29	måndag 17/7	Jympa, Tina	Jympa, Tina
	tisdag 18/7	Jympa, Tina	Jympa, Tina
	onsdag 19/7	Jympa, Tina	Jogg 45/Flex 30, Anna
	torsdag 20/7	Core, Anna	Jogg 45/Flex 30, Anna
	fredag 21/7	Core, Anna	Jogg 45/Flex 30, Anna
	lördag 22/7	Core, Anna	Jogg 45/Flex 30, Anna
	söndag 23/7	Core, Anna	Jogg cross, Charlotte
Vecka 30	måndag 24/7	Jympa, Charlotte	Jogg cross, Charlotte
	tisdag 25/7	Jympa, Charlotte	Jogg cross, Charlotte
	onsdag 26/7	Jympa, Charlotte	Intervall flex, Nina
	torsdag 27/7	Jympa, Nina	Flex soft, Nina
	fredag 28/7	Intervall flex, Nina	Cross, Nina
	lördag 29/7	Jympa, Magnus	Flex soft, Nina
	söndag 30/7	Jympa, Nina	Yoga, Cilla
Vecka 31	måndag 31/7	Core, Cilla	Yoga, Cilla
	tisdag 1/8	Core, Cilla	Yoga, Cilla
	onsdag 2/8	Core, Cilla	Jympa, Elin
	torsdag 3/8	Jympa, Elin	Intervall flex, Elin
	fredag 4/8	Jympa, Elin	Flex, Elin
	lördag 5/8	Intervall flex, Elin	Jympa, Elin
	söndag 6/8	Jympa, Elin	Flex, Elin

Med reservation för ändringar. Vill du ha mjukt under kroppen, ta gärna med egen matta/handduk.



Passbeskrivningar Friskis&Svettis 2017

Core – med fokus på din kärna

Coreträning är väsentligt för alla oavsett vad vi tränar. "Core" betyder "kärna" och i detta pass är kroppens kärna verkligen i fokus. Vi behöver den för vår hållning, stabilisering och balans och i detta skenbart enkla pass hittar vi och utmanar din kärna liggandes, ståendes och under förflyttning.

Cross

Crosspasset bjuder på variation och avbrott och kan vara ett perfekt sätt att smyga igång med jogging för den som är ovan. I cross varvas och kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Hör du till dem som mest brukar löpträna så får du här chansen att inspireras av kompletterande styrkeövningar. Redskapen hittar vi i omgivande miljöer i form av backar, träd, stenar mm.

Dans fuego – vår variant av Zumba

Dansa är roligt! Att hitta rätt i sköna moves, att "sätta" stegen till sambarytmer, att vara fri i sin rörelse och få släppa loss till musiken – det är härligt! "Fuego" betyder "eld" och till latinamerikanska rytmer låter vi höfter svänga och kroppar gunga. Häng med och låt eldiga toner plocka fram dansglädjen inom dig.

Flex - det perfekta rörlighetspasset

Dynamiskt och fokuserat mjukar vi upp kroppen och sträcker ut våra muskler, en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen. Flex är ett perfekt pass efter all form av träning, här laddar vi kropp och knopp med ny, skön energi och gör oss redo för fortsatta utmaningar. **Flex 30** innebär att passet är 30 minuter.

Flex soft

Precis som i Flexpasset handlar Flex soft om skön rörlighetsträning för hela kroppen. I Flex soft är dock tempon och flöden lugnare och vi tar extra hänsyn till leder och muskler. Njut av din kropps möjligheter och landa i en känsla av välbefinnande.

Intervall flex – salt & sött i en härlig kombo

Jomen det är jobbigt inledningsvis. Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft, högintensivt intervallupplägg. Men därefter kommer belöningen – den sköna flexen – där du utmanar din rörlighet och landar i ett tillstånd av välbefinnande. De muskler du tröttat ut i intervallsavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade. Intervall Flex är träningspasset du lämnar genomarbetad och med ett nöjt leende.

Jogg 45/Flex 30

I behagligt tempo joggar vi i vackra omgivningar i ca 45 minuter. Du som inte vill springa kan välja att istället promenera. Efter 45 minuter ses vi på bryggan/i sal och avslutar med 30 minuters **Flex**.

Jympa

Här bjuds du Friskis&Svettis suveräna allround-träning i 55 härliga minuter. Träningstrender kommer och går men jympan står stadigt stark. Ur lusten till musiken föds rörelser för hela kroppen där vi tränar många kvalitéer. Vi sträcker, balanserar, utmanar och belastar. Välkommen till träning som gör kroppen glad.

Yoga

Tillåtande och mjukt. Inkännande och med skön energi. Vår yoga får många att må bra. Med trygga övningar för andning, rörlighet, styrka och balans får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. Upplevelsen är närvaro, ökad medvetenhet och stillhet. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

