



VÅRSHEMA

2012-01-09 - - 2012-06-24

LES MILLS PASS

- Body Pump** Ett perfekt pass för dig som vill träna igenom hela kroppen på en timme. Med skivstång och viktplattor får du en rolig och givande styrketräning som garanterat ger resultat. Du bestämmer själv vikten på stängen och därmed bestämmer du även hur hårt du vill träna. Body Pump passar alla som vill göra styrketräningen lite roligare!
- Body Combat** Ett energiskt pass inspirerat av karate, kung fu, tae kwon do, muay thai och tai chi. Här utmanar du din kondition och lever ut dina kampsportsdrömmar. Den enda motståndaren är du själv. Vågar du möta dig själv i en match?
- Body Balance** Harmoni möter styrka och balans i ett underbart flöde. Passet hämtar sin inspiration från tai chi, yoga och pilates. Body balance är ett pass i lugnets tecken, vi använder oss enbart av en yogamatta i mysig miljö. Oroa dig inte, du kommer ändå bli trött!
- CXworx** Detta 30 min långa pass ger rumpa, rygg och mage en utmaning med kroppen och gummiband som dina verktyg. Här jobbar vi med bälén i fokus och det är ett suveränt bra pass att kombinera med andra. Vill du ha en vältränad mage är det hit du ska gå!
- Sh´bam** Till sprudlande musik som vi alla känner igen blandas svett och skratt när vi aktiverar varenda muskelcell i kroppen. Sh´bam är ett dansant konditionspass som väcker stjärnan i dig. ”Come as you are, leave as a star!”
- Body Vive** Denna form av gruppträning sprudlar av energi och glädje och passar kanske även dig som inte tränat gruppträning tidigare. Styrka, kondition, balans och rörlighet till toner från -70. -80 och -90 talet får kroppen att känna sig levande. Gummiband, bollar och din kroppsvikt är redskapen i detta pass. Njut av musiken!

KONDITIONSPASS

- Zumba** Med rytmer från salsa, cumbia, reggaeton, samba och merengue svänger vi på höfterna med glädjen i centrum. Zumba garanterar svett och bra konditionsträning, det är bara att skaka loss. ”Join the party!”
- Step for fun** Ett utmanade pass för dig som har tränat step ett tag. Med en eller två brädor tränas din kondition och koordination med roliga steg och till bra musik. Brädans höjd bestämmer du själv, du kan bli hur trött du vill. Välkomna till ett välbeprövat pass!
- Step burner** Detta är ett lättare steppass för dig som vill träna med enklare stegkombinationer. Kravet på koordination är mindre och tempot lite lugnare än i step for fun men du kan bli minst lika trött och svettig. Step ska vara kul!
- Step & Styrka:** Ett pass som passar alla. Här alternerar vi enkel step och effektiva styrkeövningar. (Endast City).
- Spinning** Visste ni att Aktiverum var tredje anläggningen i Sverige med att köra spinning? För dig som vill träna upp en bra kondition och starka ben är spinning något vi kan rekommendera. Motstånd och tempo bestämmer du själv beroende på hur tränad du är. Ta gärna med en liten handduk i sällskap med vattenflaska för du kommer att svettas rejält. Ett perfekt pass för dig som vill köra hårt och slippa koordinationsträning. In i kaklet!
- Indoor Walking** Visste ni att Aktiverum var först i Sverige med Indoor Walking? Detta är tuff konditionsträning med en crosstrainer. Passet utövas stående med stavar för att aktivera hela kroppen. Din kondition kommer att förbättras radikalt, likaså formen på din rumpa. Fullt ös från början till slut
- Duathlon** Ett kombinationspass med Spinning och Indoorwalking. Här utmanar du din kondition på två tuffa sätt med fokus på svett och flås. Här kör vi järnet! (Endast City)

STYRKEPASS

- Core30** Ett 30 minuters pass där instruktören plockar sina favoriter för bälens styrka. Verktygen varierar, ibland tränar vi med bräda, ibland gummiband. Bollar och hantlar, matta och kroppens egna vikt gör att du utmanas ordentligt i 30 minuter.
- Funktionell träning** Med kroppens egen vikt, gummiband, step brädor eller bollar siktar vi på att få hela kroppen genomtränad på bästa sätt. Metoderna är många men målet är gemensamt: Att få en funktionsduglig och stark kropp i vardagen. Träna smart!
- Cirkelträning** Varierande stationsträning där vi blandar kondition, styrka, balans och stabilitetsträning med olika redskap. Varje övning tränas i 50 sekunder och vi garanterar hög flåsfaktor tillsammans med härlig gemenskap och bra peppning. De e bara å åk!
- Boxning** Boxningens slagkombinationer tillsammans med enastående fysträning tar kroppen till oanade höjder. Motivationen är hög och energin sprider sig i hela salen bland sandsäckar och mitsar. ”Are you ready to rumble?!”

YOGAPASS

- Klassisk yoga** En komplett träningsform för alla där balans i kropp, själ och sinne eftersträvas. Du tränar styrka, rörlighet och medvetandet i kombination med andning. I denna typ av yoga håller du positionerna länge vilket gör att du hinner känna in rörelsen och position. Du lär dig vara närvarande i nuet och att acceptera dig själv där du är just nu. Detta medför en djupare kontakt mellan muskler och andning samt ger ett lugnt och harmoniskt sinne. Känn styrkan i lugnet.
- Fysik yoga** Denna dynamiska och kraftfulla form av yoga genererar mycket värme samt ökar uthållighet och smidighet i kroppen. I en kombination av flödesinriktade rörelser, positioner och medvetande andning tränar du med din egen kroppsvikt som redskap. Detta medför en stark kropp, en mer harmonisk själ samt ett balanserat och fokuserat sinne. Känn styrkan i flödet.

UTOMHUSPASS

- Tabata** En träningsform vi kan blanda in i vår funktionella träning eller vanligast under säsong då vi kör utomhusträning. Detta är en högentensiv intervallträning i korta med effektiva intervaller som ger både kondition och styrka.



SCHEMA BERGA 042-164060

Öppettider: Måndag - Torsdag 06.15 - 21.30, Fredag 06.15 - 20.00, Lördag 08.45 - 17.00, Söndag 09.45 - 17.00

MÅNDAG

06:30-07:15 Spinning	Sal 2
09:00-09:50 FunktionellTräning	Sal 3
09:30-10:15 Indoorwalking	Sal 4
10:15-11:30 Fysisk Yoga	Sal 5
12:10-12:55 Spinning	Sal 2
16:30-17:30 BodyPump	Sal 1
16:45-17:30 Indoorwalking	Sal 4
17:00-17:30 CxWorx	Sal 3
17:40-18:30 Zumba	Sal 1
17:40-18:25 Spinning	Sal 2
17:45-18:15 Indoorwalking 30	Sal 4
18:00-18:50 FunktionellTräning	Sal 3
18:40-19:40 BodyPump	Sal 1
18:45-19:30 Indoorwalking	Sal 4
19:00-20:00 BodyCombat	Sal 3
19:15-20:30 Classical Yoga	Sal 5
19:45-20:45 Kurs Aktivform 1	Sal 4
19:50-20:35 Step Burner	Sal 1
20:00-20:45 Spinning	Sal 2

TISDAG

06:30-07:15 BodyBalance 45	Sal 5
08:15-09:00 Indoorwalking	Sal 4
09:10-10:10 BodyPump	Sal 1
10:15-11:00 Sh`bam	Sal 1
12:10-12:55 FunktionellTräning	Sal 3
17:10-17:40 Indoorwalking 30	Sal 4
17:15-18:15 BodyBalance	Sal 5
17:15-18:00 Spinning	Sal 2
17:30-18:30 BodyPump	Sal 1
17:45-18:15 CxWorx	Sal 3
18:00-19:00 Kurs- Löpning	Ute
18:20-19:05 Indoorwalking	Sal 4
18:30-19:30 Boxning	Sal 3
18:40-19:35 Step for Fun	Sal 1
19:15-20:00 Indoorwalking	Sal 4
19:15-20:15 Kurs Aktivform 2	Sal 2
20:00-21:00 BodyPump	Sal 1
20:10-21:10 Kurs Aktivform 3	Sal 4

FREDAG

06:45-07:30 Spinning	Sal 2
08:15-09:00 BodyBalance 45	Sal 5
09:15-10:00 Step Burner	Sal 1
09:30-10:15 Spinning	Sal 2
10:20-10:50 CxWorx	Sal 3
12:10-12:55 Indoorwalking	Sal 4
16:30-17:30 BodyPump	Sal 1
17:00-17:50 Zumba	Sal 3
17:40-18:25 Spinning	Sal 2

SÖNDAG

10:15-11:00 Spinning	Sal 2
10:30-11:15 AktivKidz	Sal 1
11:00-12:00 CirkelTräning	Sal 3
11:30-12:15 AktivYoung	Sal 1
12:10-12:55 Indoorwalking	Sal 4
12:15-13:15 BodyBalance	Sal 5
12:30-13:15 AktivTeenz	Sal 3
13:30-14:20 Zumba	Sal 1
14:30-15:30 BodyPump	Sal 1
15:45-16:30 Indoorwalking	Sal 4

ONSDAG

06:30-07:15 BodyPump 45	Sal 1
08:45-09:15 CxWorx	Sal 1
09:15-10:05 Zumba	Sal 3
09:30-10:15 Spinning	Sal 2
12:15-12:45 CxWorx	Sal 1
16:30-17:30 BodyPump	Sal 1
17:20-18:10 FunktionellTräning	Sal 3
17:30-18:15 Indoorwalking	Sal 4
17:30-18:30 Fysisk Yoga	Sal 5
17:40-18:35 Step for Fun	Sal 1
17:40-18:25 Spinning	Sal 2
18:20-19:20 BodyCombat	Sal 3
18:30-19:15 Indoorwalking	Sal 4
18:30-19:30 Tabata utomhus***	Ute
18:45-19:35 Zumba	Sal 1
19:30-20:00 CxWorx	Sal 3
19:45-20:45 Kurs Aktivform 1	Sal 1

TORSDAG

06:30-07:15 Indoorwalking	Sal 4
09:00-09:50 FunktionellTräning	Sal 3
09:15-10:00 Indoorwalking	Sal 4
10:10-11:10 BodyPump	Sal 1
12:10-12:55 CirkelTräning	Sal 1
17:00-18:00 BodyPump	Sal 1
17:10-17:55 Indoorwalking	Sal 4
17:15-18:00 Spinning	Sal 2
17:15-18:00 Sh`bam	Sal 3
18:10-19:10 Kurs Aktivform 3	Sal 2
18:10-18:55 Step Burner	Sal 1
18:15-19:00 Indoorwalking	Sal 4
18:15-19:15 BodyBalance	Sal 5
18:30-19:30 Boxning	Sal 3
19:05-19:35 CxWorx	Sal 1
19:15-20:15 Kurs Aktivform 2	Sal 4
19:30-20:45 Classical Yoga	Sal 5
19:45-20:45 BodyPump	Sal 1

LÖRDAG

09:00-09:55 Step for Fun	Sal 1
09:10-10:10 BodyCombat	Sal 3
09:20-10:05 Spinning	Sal 2
09:30-10:45 Classical Yoga	Sal 5
10:10-11:10 BodyPump	Sal 1
10:15-11:00 Indoorwalking	Sal 4
10:20-11:05 Sh`bam	Sal 3
10:30-11:30 Kurs Aktivform 1	Sal 2
11:30-12:30 Kurs Aktivform 2	Sal 1
11:30-12:30 Kurs- Löpning	Ute
11:30-13:00 Eskilsminne IF	Sal 3
13:00-14:00 Kurs Aktivform 3	Sal 1
13:15-14:00 Indoorwalking	Sal 4

INFO

Instruktörer: Ola, Sara, Annika J, Björn, Annika L, , Paul, Wivi-anne, Magnus, Klara, Gisli, Marie, Isabel, Linda, Elin, Therese, Olle, Annie, Andrianna, Lovisa, Nellie D, Lena, Emelie, Johanna, Micke, Sofie, Amanda, Frida, Marcus.
*** Startar 1:a veckan i april

SCHEMA CITY 042-126785

Öppettider: Måndag - Torsdag 06.30 - 20.30, Fredag 06.30 - 19.00, Lördag 09.00 - 13.00, Söndag Stängt

MÅNDAG

06:45-07:30 BodyVive 45	Sal 2
12:10-12:55 Step & Styrka	Sal 1
16:55-17:25 Zumba 30	Sal 1
17:30-18:25 BodyBalance	Sal 1
17:30-18:15 Indoorwalking	Sal 2
18:35-19:20 BodyPump 45	Sal 1
18:55-19:25 Spinning 30	Sal 3
19:30-20:00 Core 30	Sal 1

TISDAG

06:45-07:30 BodyPump 45	Sal 1
12:10-12:55 BodyVive 45	Sal 1
16:30-17:00 Indoorwalking 30	Sal 3
17:05-17:35 Core 30	Sal 1
17:40-18:40 BodyVive	Sal 1
18:30-19:15 Spinning	Sal 3
18:45-19:45 BodyCombat	Sal 1

FREDAG

06:45-07:30 Indoorwalking	Sal 3
12:10-12:55 BodyBalance 45	Sal 1
12:10-12:55 Indoorwalking	Sal 3
16:30-17:15 BodyBalance 45	Sal 1
17:15-17:45 Spinning 30	Sal 2
17:50-18:20 Core 30	Sal 1

SÖNDAG

Stängt

ONSDAG

06:45-07:30 Spinning	Sal 3
12:10-12:55 Spinning	Sal 1
17:15-18:15 BodyPump	Sal 1
17:30-18:15 Spinning	Sal 3
18:20-19:05 Zumba	Sal 1
18:30-19:20 Duathlon	Sal 3

TORSDAG

06:45-07:30 BodyBalance 45	Sal 1
12:10-12:55 BodyPump 45	Sal 1
17:30-18:15 Indoorwalking	Sal 2
17:30-18:30 CirkelTräning	Sal 1
18:40-19:35 BodyBalance	Sal 1

LÖRDAG

09:15-10:00 Indoorwalking	Sal 3
10:05-11:05 BodyVive	Sal 1
11:15-12:15 BodyCombat	Sal 1

INFO

Instruktörer:
Josefin, Maria, Kenneth, Daniel, Klara, Elisabeth, Annelie, Micke, Johanna, Emelie, Björn, Nellie