

SOMMARSHEMA

2017 - 06 - 05 - - 2017 - 08 - 28



KOMPLETT SPA - &
TRÄNINGSANLÄGGNING



ÄT, TRÄNA, ÄLSKA LIVET PÅ
AKTIVERUM

S. Tvärgången 3, tel. 042 - 164060,
www.studioaktiverum.se

ÖPPETTIDER: Måndag - Torsdag 06.15 - 21.30, Fredag 06.15 - 20.00,
Lördag 08.00 - 17.00, Söndag 09.45 - 18.00

STYRKEPASS

Funktionell träning

Med egen kroppsvikt och olika redskap ex gummi-band, hantlar, stepbrädor, 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. Vi tränar oftast i 50 sekunder/station och vi garanterar hög flåsfaktor tillsammans med härlig gemenskap och bra peppning. De e bara å åk!

Uteträning

Liknande cirkelträning. Funktionella styrkeövningar med redskap anpassade för utomhusbruk.

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?!"

Pilates

I pilates fokuserar man på att aktivera de inre och djupliggande musklerna som stabiliserar ryggrad, bäcken och skuldror. Hela kroppen påverkas, de muskler som är svaga stärks och stela områden mjukas upp. Träningen förbättrar din hållning, stärker din mage, rygg, rumpa m.m. Passar även dig som har rygg/nack/axelbesvär.

YOGAPASS

Yoga

En komplett träningsform för alla där balans i kropp, själ och sinne eftersträvas. Du tränar styrka, rörlighet och medvetandet i kombination med andning. Denna klass grundar sig på Hatha yogan där du håller positionerna lite längre vilket gör att du hinner känna in rörelsen och positionen. Du lär dig vara närvarande i nuet och 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. Finns i olika nivåer.

Yoga Flow

(fysisk yoga) Denna klass bygger på energi, styrka och flexibilitet genom ett högre och mer flytande tempo där solhålsningar och andra yogaställningar integreras med andningen i stor variation.

Yin Yoga

Ett komplement till all aktiv träning genom att vara en lugnare, mer passiv yogaform med utvalda liggande och sittande positioner som hålls längre (3-5 min) i syfte att stimulera leder och vävnader i framförallt rygg, höfter och ben som ger ökad rörlighet samt aktiverar energiflöden i kroppen.

Yin/ Yang yoga

En klass som kombinerar yang genom repetition och flöden med den stilla, djupa stretch i yin yogan (t ex höfter, rygg, lår).



KOMPLETT SPA - &
TRÄNINGSANLÄGGNING

Studio Aktiverum AB

Berga, Södra Tvärgången 3. Tel 042-164060
www.studioaktiverum.se

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 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 bålarna 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!"

BodyVive

Denna form av gruppträning sprudlar av energi och glädje och passar kanske även dig som inte tränat gruppträning tidigare. Styrka, kondition, balans, rörlighet och medryckande musik får kroppen att känna sig levande. Gummiband och din kroppsvikt är redskapen i detta pass. Njut av musiken!

BodyAttack

är konditions-träning som ger styrka och uthållighet. Passet består av hög-intensiv intervall träning där konditionsrörelser kombineras med funktionella styrke- och stabilitets-övningar. Dynamiska rörelser och kraftfull musik motiverar alla att nå sina träningsmål.

GRIT

är ett 30 minuters pass designat för att bygga upp din muskelstyrka. Här använder du skivstång, viktplatta och stepbräda för att öka träningseffekten. Musik och rörelser ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet. Presterar fortare på en högre nivå.

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 & Styrka

Ett pass som passar alla. Här alternerar vi enkel step och effektiva styrkeövningar.

Step 2

Ett steppass för dig med stepvana! Svårare stegkombinationer, snurrar och förflyttningar runt brädan, samt lite högre tempo.

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!

Aerobic

En dansinspirerad träningsform fylld av stegkombinationer. Den ideala träningsformen för dig som vill använda hela kroppen, ha roligt och få snabba resultat. Från enkla stegkombinationer till svårare danssteg. En perfekt konditions- och förbränningsträning.

IndoorWalking

Detta är konditionsträning på en "crosstrainer" där motståndet är individuellt. Vi använder stavar för att aktivera överkroppen men även balansen, rumpen och pulsen får sig en rejäl utmaning i varierande positioner. Din kondition kommer att förbättras och rumpen kommer formas. Fullt ös från början till slut.

INTERVALLTRÄNING

Intervallträning

Ett pass där du blandar styrka och kondition i olika sorters tidsintervaller. Längre och kortare. Variation i oändlighet. Alternativ ges så att alla får ut så mycket som möjligt av passet.

Tabata

Detta är en högintensiv intervallträning i korta men effektiva intervaller som ger både kondition och styrka.

MÅNDAG

| | |
|----------------------------------|---------|
| 06:30 - 07:15 Spin 20/ Tabata 20 | Sal 2+3 |
| 08:35 - 09:20 FunktionellTräning | Sal 4 |
| 09:30 - 10:15 Sh´bam | Sal 3 |
| 09:30 - 10:15 Spinning 45 | Sal 2 |
| 12:10 - 12:55 Spinning 45 | Sal 2 |
| 16:40 - 17:25 Intervallträning | Sal 4 |
| 16:50 - 17:20 CxWorx | Sal 3 |
| 17:30 - 18:00 Indoorwalking 30 | Sal 1 |
| 17:40 - 18:25 FunktionellTräning | Sal 4 |
| 17:45 - 18:30 Spinning 45 | Sal 2 |
| 18:00 - 19:00 Yoga Flow | Sal 7 |
| 18:15 - 19:00 Indoorwalking 45 | Sal 1 |
| 18:35 - 19:20 Zumba/Aerobic | Sal 3 |
| 18:35 - 19:35 BodyPump | Sal 4 |
| 19:15 - 20:30 Yin yoga | Sal 7 |
| 19:15 - 20:00 Spin 20/ Tabata 20 | Sal 2+3 |

ONSDAG

| | |
|----------------------------------|-------|
| 06:30 - 07:15 Spinning 45 | Sal 2 |
| 08:40 - 09:10 CxWorx | Sal 4 |
| 09:15 - 10:00 Zumba | Sal 3 |
| 09:30 - 10:15 Spinning 45 | Sal 2 |
| 12:15 - 12:45 CxWorx * | Sal 4 |
| 16:30 - 17:30 BodyPump | Sal 3 |
| 17:35 - 18:20 Spinning 45 | Sal 2 |
| 17:40 - 18:25 FunktionellTräning | Sal 4 |
| 17:40 - 18:25 Step 2 | Sal 3 |
| 17:45 - 18:30 Indoorwalking 45 | Sal 1 |
| 18:30 - 19:45 Yin yoga | Sal 7 |
| 18:35 - 19:20 Step & Styrka | Sal 3 |
| 18:35 - 19:35 BodyAttack | Sal 4 |

* Inställt vecka 29 till 34

FREDAG

| | |
|--------------------------------|---------|
| 06:30 - 07:15 IW20/Tabata20 | Sal 1+4 |
| 08:40 - 09:10 CxWorx | Sal 3 |
| 09:15 - 10:30 Yin/Yang Yoga | Sal 7 |
| 09:20 - 10:05 Step&Styrka | Sal 3 |
| 09:30 - 10:15 Spinning 45 | Sal 2 |
| 12:10 - 12:55 Cirkelträning 45 | Sal 4 |
| 16:30 - 17:30 BodyPump | Sal 4 |
| 17:45 - 18:30 Spinning 45 | Sal 2 |

SÖNDAG

| | |
|-----------------------------|-------|
| 10:00 - 11:00 Yoga | Sal 7 |
| 10:15 - 11:00 Spinning 45 | Sal 2 |
| 11:15 - 12:45 Yin yoga | Sal 7 |
| 11:15 - 12:15 Cirkelträning | Sal 4 |
| 16:45 - 17:30 Spinning 45 | Sal 2 |

TISDAG

| | |
|----------------------------------|---------|
| 06:30 - 07:15 FunktionellTräning | Sal 4 |
| 08:00 - 09:15 Yin Yoga nybörjare | Sal 7 |
| 08:35 - 09:20 Spin 20/ Tabata 20 | Sal 2+4 |
| 09:30 - 10:15 BodyVive 45 | Sal 3 |
| 09:45 - 11:00 Yin Yoga nybörjare | Sal 7 |
| 12:10 - 12:55 FunktionellTräning | Sal 4 |
| 17:00 - 17:45 Sh´bam | Sal 3 |
| 17:15 - 18:00 Spinning 45 | Sal 2 |
| 17:30 - 18:15 Uteträning | Utomhus |
| 18:00 - 19:00 BodyPump | Sal 4 |
| 18:00 - 19:00 BodyBalance | Sal 7 |
| 18:10 - 18:40 CxWorx | Sal 3 |
| 19:15 - 20:00 Tabata | Sal 4 |
| 19:15 - 20:30 Yoga | Sal 7 |

TORSDAG

| | |
|---------------------------|-------|
| 06:30 - 07:15 Tabata | Sal 4 |
| 08:35 - 09:35 BodyPump | Sal 4 |
| 09:00 - 10:15 Yin yoga | Sal 7 |
| 12:10 - 12:55 Tabata | Sal 4 |
| 17:00 - 18:00 BodyPump | Sal 4 |
| 17:00 - 17:45 Pilates * | Sal 7 |
| 17:30 - 18:00 CxWorx | Sal 3 |
| 18:10 - 18:55 Sh´bam | Sal 3 |
| 18:15 - 19:00 Spinning 45 | Sal 2 |
| 18:15 - 18:45 GRIT | Sal 4 |
| 18:25 - 19:25 Boxning | Sal 5 |
| 19:15 - 20:15 BodyBalance | Sal 7 |

* Inställt vecka 30 och 31

LÖRDAG

| | |
|-----------------------------|-------|
| 08:30 - 09:00 CxWorx | Sal 4 |
| 09:00 - 10:15 Yoga | Sal 7 |
| 09:10 - 10:10 BodyPump | Sal 4 |
| 09:15 - 10:00 Spinning 45 | Sal 2 |
| 09:30 - 10:15 BodyVive 45 * | Sal 3 |
| 10:25 - 11:10 Tabata | Sal 4 |
| 10:30 - 11:30 BodyBalance * | Sal 7 |

* Inställt vecka 31

Öppettider

| | |
|-----------------|---------------|
| Måndag -Torsdag | 06.15 - 21.30 |
| Fredag | 06.15 - 20.00 |
| Lördag | 08.00 - 17.00 |
| Söndag | 09.45 - 18.00 |

Barnpassning

| | |
|---------|----------------------------------|
| Måndag | 08.30 - 12.00 samt 16.30 - 19.00 |
| Tisdag | 08.30 - 12.00 samt 16.30 - 19.00 |
| Onsdag | 08.30 - 12.00 samt 16.30 - 19.00 |
| Torsdag | 08.30 - 12.00 samt 16.30 - 19.00 |
| Fredag | 08.30 - 12.00 |
| Lördag | 08.15 - 11.45 |