

VÅRSHEMA

2018 - 01 - 08 -- 2018 - 06 - 03



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!

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?!"

Tjejoboxning

Ett boxpass för tjejer. Här bjuds det på slagkombinationer och intervaller i en härlig mix. Fokus på teknik, slag och förbränning. Avslutas med coreträning.

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 - muskelstyrka genom repetition och flöden (främst överkropp) med den stilla, djupa stretch i yin yogan (främst höfter, rygg, lår).



KOMPLETT SPA - &
TRÄNINGSANLÄGGNING

Studio Aktiverum AB

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

LES MILLS PASS

BODYPUMP®

är styrketräning till musik som utmanar dig och gör dig stark. Passet är perfekt för både kvinnor och män som vill träna igenom hela kroppen. BODYPUMP® är ett enkelt och effektivt pass vilket ger dig snabba märkbara resultat.

BODYBALANCE®

är en perfekt blandning med inspiration av yoga, tai chi och pilates som bygger upp din funktionella styrka, ökar din rörlighet och lämnar dig i harmoni och balans. BODYBALANCE® passar alla oavsett träningsbakgrund.

CXWORX®

är ett enkelt och effektivt pass för att få en vältränad bål- och ryggmuskulatur. Genom dynamisk träning för mage, säte och rygg kommer detta pass få dig att känna dig starkare och mer välmående.

SH'BAM®

är den perfekta blandningen av enkla och heta dansmoves, där du lockar fram stjärnan i dig och dansar dig i form till coola klubbhits, listettor, remixar av gamla klassiker och moderna latino beats.

BODYVIVE®

den optimala blandningen av styrka, kondition och bålträning. Den utmanande mixen av lunges, squats och gummibandsövningar kommer bränna kalorier och öka din styrka i hela kroppen. Du kommer att lämna klassen fylld med energi.

GRIT® Strength

är en Hög Intensiv Intervall Träning, HIIT, som är utformad för att förbättra din uthållighetsstyrka. Du använder stång, viktplatta och kroppsviktövningar för att utmana alla större muskelgrupper. Kombinationen med kraftfull musik och en inspirerande coach som kommer att vara nere på golvet med dig, kommer motivera dig till att utmana dig till max.

GRIT® Cardio

får dig att ge allt och lite till. Maximera din uthållighet genom kroppsviktövningar som utmanar din kondition. Du kommer bli förvånad över hur mycket du kan tänja dina gränser med en peppande och motiverande coach vid din sida genom passet.

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!

IndoorWalking

Detta är konditionsträning på en "crosstrainer" där motståndet är individuellt. Vi använder stavar för att aktivera överkroppen men även balansen, rumpan och pulsen får sig en rejäl utmaning i varierande positioner. Din kondition kommer att förbättras och rumpan 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+4
07:45 - 08:30	Pilates- Foamroller	Sal 7
08:35 - 09:20	FunktionellTräning	Sal 4
09:30 - 10:15	Sh ´bam	Sal 3
09:30 - 10:15	Spinning 45	Sal 2
10:00 - 10:45	Kurs- Mamma/Barn	Sal 4
12:10 - 12:55	Spinning 45	Sal 2
16:30 - 17:15	Spinning 45	Sal 2
16:40 - 17:25	Intervallträning	Sal 4
16:45 - 17:45	BodyBalance	Sal 7
16:50 - 17:20	CxWorx	Sal 3
17:30 - 18:00	Indoorwalking 30	Sal 1
17:30 - 18:15	Step&Styrka	Sal 3
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
18:25 - 18:55	GRIT- Cardio	Sal 3
18:30 - 19:30	Boxning	Sal 5
18:35 - 19:35	BodyPump	Sal 4
19:05 - 19:35	GRIT Strength	Sal 3
19:15 - 20:30	Yin yoga	Sal 7
19:15 - 20:00	Spin 20/ Tabata 20	Sal 2+3
19:45 - 20:45	Kurs- AKTIV FORM	Sal 4

ONSDAG

06:30 - 07:15	BodyBalance 45	Sal 7
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
12:00 - 13:00	LunchYoga	Sal 7
12:15 - 12:45	GRIT Cardio	Sal 3
16:30 - 17:30	BodyPump	Sal 3
17:00 - 17:45	Grupp PT- Weight trainer	Sal 5
17:35 - 18:20	Spinning 45	Sal 2
17:40 - 18:25	FunktionellTräning	Sal 4
17:40 - 18:35	Step 2	Sal 3
17:45 - 19:00	Yoga	Sal 7
17:45 - 18:30	Indoorwalking 45	Sal 1
18:35 - 19:20	Zumba	Sal 4
18:45 - 19:30	Intervallträning	Sal 3
18:45 - 19:30	Grupp PT- Weight trainer	Sal 5
19:15 - 20:30	Yin yoga	Sal 7

FREDAG

06:30 - 07:15	IW20/Tabata20	Sal 1+4
08:40 - 09:10	CxWorx	Sal 3
09:00 - 10:15	Yin/Yang Yoga	Sal 7
09:20 - 10:05	Step&Styrka	Sal 3
09:30 - 10:15	Spinning 45	Sal 2
10:30 - 11:45	Yin Yoga nybörjare	Sal 7
12:10 - 12:55	Cirkelträning 45	Sal 4
16:30 - 17:30	BodyPump	Sal 4
17:30 - 18:15	Tabata	Sal 3
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 - 12:00	Sh ´bam	Sal 3
11:15 - 12:15	Cirkelträning	Sal 4
12:30 - 13:15	GRUPP-PT	Sal 5
15:30 - 16:30	BodyPump	Sal 4
16:45 - 17:30	Spinning 45	Sal 2

TISDAG

06:30 - 07:15	FunktionellTräning	Sal 4
07:15 - 08:30	Yin Yoga nybörjare	Sal 7
08:35 - 09:20	BodyVive 45	Sal 3
08:45 - 10:00	Yin Yoga nybörjare	Sal 7
09:30 - 10:15	Spin 20/ Tabata 20	Sal 2+3
10:30 - 11:45	Yin Yoga nybörjare	Sal 7
12:10 - 12:55	FunktionellTräning	Sal 4
16:45 - 17:15	CxWorx	Sal 4
17:00 - 17:45	Sh ´bam	Sal 3
17:30 - 18:15	Spinning 45	Sal 2
17:30 - 18:15	Intervallträning	Sal 4
17:50 - 18:20	Indoorwalking 30	Sal 1
18:00 - 19:00	BodyBalance	Sal 7
18:00 - 19:00	BodyPump	Sal 3
18:15 - 19:00	Tjejboxning	Sal 5
18:30 - 19:00	CxWorx	Sal 4
19:15 - 20:00	Grupp PT- Weight trainer	Sal 5
19:15 - 20:00	Tabata	Sal 4
19:15 - 20:30	Yoga	Sal 7
19:15 - 20:00	Spinning 45	Sal 2

TORSDAG

06:30 - 07:15	Tabata	Sal 4
08:35 - 09:20	BodyPump 45	Sal 4
09:00 - 10:15	Yin yoga	Sal 7
10:00 - 10:45	Kurs- Mamma/Barn	Sal 4
12:10 - 12:55	Tabata	Sal 4
17:00 - 18:00	BodyPump	Sal 4
17:15 - 18:00	Spinning 45	Sal 2
17:30 - 18:00	CxWorx	Sal 3
18:00 - 18:45	Pilates- Foamroller	Sal 7
18:00 - 18:45	GRUPP-PT	Sal 5
18:10 - 18:55	Sh ´bam	Sal 3
18:15 - 19:00	Spinning 45	Sal 2
18:15 - 18:45	GRIT Strength	Sal 4
19:00 - 20:00	Boxning	Sal 5
19:00 - 19:45	Intervallträning	Sal 4
19:15 - 20:15	BodyBalance	Sal 7
19:45 - 20:45	Kurs- AKTIV FORM	Sal 1 alt 2

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	BodyVive 45	Sal 3
09:15 - 10:00	Spinning 45	Sal 2
10:25 - 11:10	Tabata	Sal 4
10:30 - 11:30	BodyBalance	Sal 7
11:15 - 12:15	Kurs- AKTIV FORM	Sal 3
12:15 - 13:00	Spin 20/ Tabata 20	Sal 2+3

Öppettider

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

Barnpassning

Måndag	08.15 - 12.00 samt 16.30 - 19.30
Tisdag	08.15 - 12.00 samt 16.30 - 19.30
Onsdag	08.15 - 12.00 samt 16.30 - 19.30
Torsdag	08.15 - 12.00 samt 16.30 - 19.30
Fredag	08.15 - 12.00
Lördag	08.15 - 11.45