

VÅRSCHEMA

2019 - 01 - 07 - - 2019 - 06 - 02



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 09.00 - 18.00

MÅNDAG

06:30 - 07:10	Spin 20/ Tabata 20	Sal 2+4
08:35 - 09:20	FunktionellTräning	Sal 4
09:30 - 10:15	Sh´bam/ Zumba	Sal 3
09:30 - 10:15	Spinning 45	Sal 2
09:45 - 10:30	Kurs- Mamma/Barn	Sal 4
10:30 - 11:15	Seniorträning	Sal 3
11:00 - 11:45	Kurs- Mamma/Barn	Sal 4
12:10 - 12:55	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
18:20 - 19:05	Tjejboxning	Sal 5
18:25 - 18:55	GRIT- Cardio	Sal 3
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	Kurs- Komiform	Sal 1
19:20 - 20:05	Spin 20/ Tabata 20	Sal 2
19:45 - 20:15	PT- Weight Trainer	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	FunktionellTräning	Sal 3
09:30 - 10:15	Spinning 45	Sal 2
10:00 - 10:50	Seniorträning	Sal 4
12:10 - 12:55	BodyBalance 45	Sal 7
12:10 - 12:55	3D Fusion	Sal 4
16:30 - 17:30	BodyPump	Sal 3
17:00 - 17:30	RLM	Sal 4
17:00 - 18:00	BodyBalance	Sal 7
17:40 - 18:25	FunktionellTräning	Sal 4
17:40 - 18:25	Step	Sal 3
17:45 - 18:30	Spinning 45	Sal 2
17:45 - 18:30	Indoorwalking 45	Sal 1
18:15 - 19:00	Yin Flow	Sal 7
18:35 - 19:20	Les Mills- TONE	Sal 4
18:45 - 19:30	Intervallträning	Sal 3
18:45 - 19:15	PT- Weight Trainer	Sal 5
19:15 - 20:30	Yin yoga	Sal 7
19:30 - 20:00	PT- Weight Trainer	Sal 4

FREDAG

06:30 - 07:15	IW20/Tabata20	Sal 1+4
08:40 - 09:10	CxWorx	Sal 3
09:15 - 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 - 11:15	Seniorträning	Sal 4
10:30 - 11:00	PT- Weight Trainer	Sal 3
12:10 - 12:55	Cirkelträning	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
10:00 - 10:45	Spinning 45	Sal 2
11:00 - 12:00	Cirkelträning	Sal 4
11:15 - 12:45	Yin yoga	Sal 7
11:15 - 12:00	Sh´bam	Sal 3
12:30 - 13:00	PT- Weight Trainer	Sal 3
13:00 - 13:30	PT- Weight Trainer	Sal 3
15:30 - 16:30	Body Pump/ Funktionell träning	Sal 4
16:45 - 17:30	Spinning 45	Sal 2

TISDAG

06:30 - 07:15	FunktionellTräning	Sal 3
07:15 - 08:30	Yin Yoga nybörjare	Sal 7
08:35 - 09:20	Les Mills- TONE	Sal 4
08:45 - 10:00	Yin Yoga nybörjare	Sal 7
09:30 - 10:15	Cross Circuit	Sal 3
10:15 - 11:30	Yin Yoga nybörjare	Sal 7
10:30 - 11:00	Kurs- Weight Trainer	Sal 3
12:10 - 12:55	FunktionellTräning	Sal 3
16:45 - 17:15	CxWorx	Sal 4
17:00 - 17:45	Sh´bam	Sal 3
17:20 - 17:50	Indoorwalking 30	Sal 1
17:30 - 18:15	Spinning 45	Sal 2
17:30 - 18:15	Intervallträning	Sal 4
18:00 - 19:00	BodyBalance	Sal 7
18:00 - 19:00	BodyPump	Sal 3
18:30 - 19:30	Boxning	Sal 5
18:30 - 19:00	CxWorx	Sal 4
19:15 - 20:00	Tabata	Sal 4
19:15 - 20:30	Yoga	Sal 7
19:15 - 19:45	PT- Weight Trainer	Sal 3

TORSDAG

06:30 - 07:15	Tabata	Sal 4
08:35 - 09:20	BodyPump 45	Sal 4
09:00 - 10:15	Yin yoga	Sal 7
09:30 - 10:00	RLM	Sal 3
09:45 - 10:30	Kurs- Mamma/ barn-fortsättning	Sal 4
11:00 - 11:45	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
17:30 - 18:15	Pilates- Foamroller	Sal 7
18:10 - 18:55	Cross Circuit	Sal 3
18:15 - 19:00	Spinning 45	Sal 2
18:15 - 18:45	GRIT Strength	Sal 4
18:30 - 19:30	BodyBalance	Sal 7
19:00 - 20:00	Boxning	Sal 5
19:00 - 19:45	Intervallträning	Sal 4
19:15 - 20:00	Kurs- Komiform	Sal 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	Les Mills- TONE	Sal 3
09:15 - 10:00	Spinning 45	Sal 2
10:15 - 11:15	Kurs- Komiform	Sal 3
10:25 - 11:10	Tabata	Sal 4
10:30 - 11:30	BodyBalance	Sal 7
11:30 - 12:00	PT- Weight Trainer	Sal 3
12:00 - 12:30	PT- Weight Trainer	Sal 3
12:15 - 13:00	Spin 20/ Tabata 20	Sal 2+4

Öppettider

Måndag -Torsdag	06.15 - 21.30
Fredag	06.15 - 20.00
Lördag	08.00 - 17.00
Söndag	09.00 - 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

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?!"

Tjejboxning

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

RLM

Enkla och effektiva styrkeövningar för Rumpa, Lår och Mage. Ett 30 minuters pass utan hopp som riktar sig till alla.

Cross Circuit

Ett 45 minuter långt pass där vi blandar olika styrke- och konditionsövningar. Vi använder redskap som Trx-band, Bosubollar, kettlebells, Indoorwalkers, Flowinmattor mm. En total genomkörare!!!

3D Fusion

Med inspiration från 3D träning har vi skapat ett pass som passar alla. Du jobbar utifrån din egen förmåga och fokus ligger på styrka och fungerande rörlighet i böj, streck och rotation utifrån kroppens många kvalitéer och funktioner.

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.

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 för nybörjare

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

Yin Yoga

För dig som har praktiserat yin yoga regelbundet och som söker större utmaning i längre och djupare yinpositioner som hålls 5-10 min.

Yin/ Yang yoga

En klass som kombinerar yang - muskelstyrka genom repetition och flöden med den stilla, djupa stretch i yin yogan.

Yin Flow

En kortare klass på 45 min för dig som tränar mycket. Genom upprepande, mjuka och stretchande rörelser skapas utrymme och flexibilitet i höft, bröst och rygg. Vi stannar stundtals till i någon minut för att fördjupa positionen.

SENIORPASS

Seniorträning

Vi tränar kondition, balans, rörlighet och styrka. Ett lugnare pass utan hopp.

LES MILLS PASS

BODYPUMP®

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 stången och därmed bestämmer du även hur hårt du vill träna. Body Pump passar alla som vill göra styrketräningen lite roligare!

BODYBALANCE®

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 verktyg. Här jobbar vi med bålen 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 med enkla men heta danssteg som väcker stjärnan i dig.

"Come as you are, leave as a star!"

LES MILLS TONE®

ger dig den optimala mixen av styrka, kondition och bålträning, en komplett träning på 45 minuter. Den utmanande blandningen av utfall, knäböj, funktionell träning och övningar med gummiband hjälper dig att höja pulsen och ta din träning till nästa nivå.

LES MILLS TONE har ett brett utbud av alternativ som tillgodoser alla träningsnivåer, vilket gör att du kan mäta dina framsteg och känna att du lyckas.

GRIT™ Strength

Ett 30 minuters högintensivt intervallträningsspass (HIIT) som är utformat för att förbättra din styrka. Du använder skivstång, viktplatta och kroppsviktövningar för att utmana alla större muskelgrupper. Kombinationen av kraftfull musik och en inspirerande coach som peppar dig på golvet kommer motivera dig till att utmana dig till max.

GRIT® Cardio

Ett 30 minuters högintensivt intervallträningsspass (HIIT) som 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 på dina gränser med en peppande och motiverande coach vid din sida genom hela passet.

KONDITIONSPASS

Step & Styrka

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

Step

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.



Studio Aktiverum AB
Södra Tvärgången 3. Tel 042-164060
www.studioaktiverum.se