

# HÖSTSHEMA 2010 (6 sep -12 dec)

	måndag		tisdag		onsdag		torsdag		fredag		lördag		söndag		
	Sal 1	Cy	Sal 1	Cy	Sal 1	Cy	Sal 1	Cy	Sal 1	Cy	Sal 1	Cy	Sal 1	Cy	
06.30								Cy morgon mix 45							06.30
08.30	Funct. circle														08.30
09.00							Afro		Body pump						09.00
09.15			09.30 Cy Mix		Body Step 45						Funct Moves				09.15
10.00			Body Pump		Body Pump 45							Let's Spinn			10.00
10.15											Zumba 45				10.15
12.00									Cy Mix Lunch 40						12.00
16.00													Yoga 45		16.00
16.30									Body Step 45						16.30
17.00	Zumba						Body Pump						Afro	Cy intervall	17.00
17.15			Afro 45		Funct. Moves				Body pump						17.15
17.45															17.45
18.00	Body Pump	Cy intervall	Body Combat	Cy B 45			Styrke Aerobic 45						CoreBosu 30		18.00
18.15					Yoga Bas 30										18.15
18.30													Body step		18.30
18.45					Zumba	Cy berg 45	CoreBosu 30								18.45
19.00	Funct. Moves		Body Step	Cy fartlek 45											19.00
19.15		Cy B 45						Body Combat	Cy distans						19.15
19.30												Body pump			19.30
19.45					Body Pump										19.45
20.00	Athletic		Body Pump												20.00

Nyhet hösten 2010!



- Fler förmiddagsspass -  
- Funktionella träningspass varje dag! -



TRÄNINGSCENTRET

## Passbeskrivningar

**Afro** lät dig ryckas med i denna heta, eldiga men samtidigt jordnära dans ill afrikanska rytmer!

en upplevelse utöver det vanliga! **Athletic** ta fram atleten i dig! Styrka, explosivitet, muskeluthållighet - nya utmaningar varje gång!

**Bodycombat** utmanar både hjärna och hjärta. Med influenser från t.ex. Karate, Kung-fu och Thaiboxning, tränar du kondition och fokusering.

**Bodypump** Populärt träningspass där träning med skivstång och vikter sker till glad och medryckande musik

**Bodystep** är effektiv och pulshöjande träning på stepbråda med mycket energi, kraft och gläde

**CoreBosu** En unik och multifunktionell träningsform där fokus ligger på core (bålstaibilitet), mage-ryggstyrka och balans.

**Cykel** konditionsträning på stationär cykel där belastning väljs efter egen förmåga. Samtliga pass är pulsbaserade för optimal träningseffektivitet. Många olika inriktningar - se schema

**Functional circle** tränar liksom funct. training balans, styrka, konditionstaibilitet och koordination i effektiva och funktionella övningar.

**Functional Moves** tränar hela kroppen inifrån och ut och utmanar balans, styrka och rörlighet.

**Yoga/Poweryoga** Här tränar du styrka, balans och rörlighet för balans och välbefinnande.

**Styrkeaerobic** Enkla och roliga aerobicsteg kombinerat med effektiva styrkeövningar

**Zumba** Ett rytmiskt, roligt och effektivt danspass med enkel koreografi till latinoinspirerad musik. Inga förkunskaper krävs - passar alla!

**Let's spinn** presenteras med nya teman varje vecka  
[www.traningscentret.com](http://www.traningscentret.com)

Passen är 55 min om inget annat anges. TC förbehåller sig rätten att ställa in/byta pass och instruktör vid behov.