

Må 09.30 Tabata 30
16.30 Grit Strength 30
17.15 Spinning 45
17.30 SomaMove 45
17.30 FunktionellCirkelTräning 45
18.00 Core 30
18.30 Aerobic
18.30 PSI 45
18.45 BodyPump

Ti 10.30 BodyPump
17.15 IndoorWalking 45
17.30 FunktionellCirkelTräning 45
18.00 Zumba 45
18.30 BodyStep
18.30 Yoga

On 06.45 Spinning 45
17.30 FunktionellCirkelTräning 45 (UTE)
17.30 BodyPump
18.30 Grit Strength 30
18.30 PSI 45
19.00 Spinning 30
19.30 Core 30

To 09.30 SomaMove 45
17.15 IndoorWalking 45
17.30 Yoga
18.00 Tabata 30
18.15 Sh ´Bam 45

Fr 06.45 Spinning 45
09.30 FunktionellCirkelTräning 45 (UTE)
16.45 IndoorWalking 45

Lö 09.30 Aerobic
09.30 BodyPump
10.00 Spinning 45

Sö 17.00 IndoorWalking 45
17.30 BodyPump
18.30 Pilates

Med reservation för ändringar

Siffrorna bakom anger passets längd, övriga pass är 60 min. Passen kan bokas via webben eller vår app 4 dygn i förväg. Biljetterna hämtas ut i receptionen **senast 10 minuter** innan passet börjar. **Obs!** Reservlistan makuleras automatiskt 1 timme innan passet börjar och gäller då inte längre som kölista.

”Gruppträck” på Inpuls Bibblo

Aerobic

Ett lustfyllt sätt att träna både din kondition och koordination på. Här sätter instruktören sin egen prägel på passet. En härlig utmaning för både kropp & knopp.

BodyPump*

Här tränar du upp din styrka och uthållighet i hela kroppen på ett enkelt men utmanande sätt. Vi jobbar med skivstång och vikplattor enligt Les Mills koncept.

BodyStep*

Här är allsidighet och variation nyckelord. Musik med hög explosivitet varvas med långsamma, lugna låtar. Allt för att du ska få effektiv träning och ha riktigt kul!

Core

Fokus på muskler som stabiliserar bålen ,dvs mage och rygg. Utvecklar även balans och koordination. Bra att kombinera med Spinning eller annan träning.

Funktionell Träning

Funktionell CirkelTräning

Intervallträning med olika stationer där du med både redskap och din egen kropp utvecklar rörlighet, balans, styrka samt kondition i en härlig mix.

Tabata Tuff intervallträning som bygger på tidsintervaller. En rejäl genomkörare för hela kroppen. Ej stretch.

Grit Strength*

Här använder vi skivstång, viktplatta samt steplåda för att öka effekten av din träning. Programmet är designat för att bygga upp din muskelstyrka.

IndoorWalking

Ett enkelt och skonsamt konditionspass där hela kroppen aktiveras till energigivande musik! Du bestämmer själv belastningen och intensiteten på din ”walker”.

Pilates

Bygger upp kroppskontrollen och startar processen som leder till ökad kroppsmedvetenhet och mental balans. Stärker och förbättrar effekten av övrig träning, ibland används olika typer av redskap.

PSI (PowerStrikeImpact)

En kraftfull kickboxningsklass för både nybörjare och avancerade deltagare. Under passet uppmanas deltagarna att med kickar och slag jobba mot en fristående säck.

Sh´Bam*

En enkel, rolig och fullkomligt galen dansklass till medryckande hits och ”dancemoves” i varierande stilar. Ett pass för alla även om dans kanske inte är vad du brukar träna i vanliga fall. Passet är förkoreograferat.

Spinning

Inomhuscykling med varierande intensitet och olika intervaller. Instruktören väljer själv hur passet byggs upp samt väljer sin egen musik som peppar dig genom berg och djupa dalar.

SomaMove

Ordet Soma betyder kropp på grekiska En funktionell träningsform som bl a innefattar rörlighet, styrka och kondition. Du arbetar med kroppen som ditt motstånd och med underlaget som ditt redskap.

Yoga

En fysisk dynamisk form av Yoga. Klassens upplägg varierar då instruktören själv sätter karaktären på klassen. Vi skapar en muskulär balans i kroppen samtidigt som vi tränar rörlighet, styrka och balans.

Zumba

Latinamerikanska rytmer och rörelser karaktäriserar detta heta pass. Enkel och rolig koreografi gör att detta pass passar alla!

*Les Mills förkoreograferade program.
Dessa byts ut var 3:e månad i hela världen!

Yoga, Pilates, BarreMove och SomaMove tränas barfota, mattor finns till utlåning.