

Må	06.45	Spinning 45
	09.30	IndoorWalking 30
	10.00	EasyLine 30
	11.15	FunktionellCirkelTräning 45
	12.00	Spinning 30
	12.30	Core 30
	16.30	Grit Strength 30
	16.30	Pilates 45
	17.00	3D 45
	17.15	IndoorWalking 45
	17.30	SomaMove 45
	17.30	FunktionellCirkelTräning 45
	18.00	Core 30
	18.00	Bygg & Bränn 45
	18.30	Aerobic
	18.30	Spinning 45
	18.30	PSI 45
	18.45	BodyPump
	19.00	Bygg & Bränn 45
	19.30	Spinn/Pump 75
	19.30	NybörjarYoga

Ti	06.45	Tabata 30
	11.00	IndoorWalking 30
	11.15	PSI 45
	11.30	Tabata 30 (stationär)
	12.00	BodyVive 3.1 45
	16.30	Spinning 30
	17.00	Core 30
	17.00	Bygg & Bränn 45
	17.15	FunktionellCirkelTräning 45
	17.30	IndoorWalking 45
	17.30	BodyPump
	18.15	Bygg & Bränn 45
	18.15	PSI 45
	18.30	Spinning 45
	18.45	Sh`Bam 45
	18.45	BodyStep
	18.45	IndoorWalking 30
	19.15	EasyLine 30
	19.15	Yoga Intense 75

On	06.45	Spinning 45
	09.30	IndoorWalking 30
	10.00	EasyLine 30
	11.30	Bygg & Bränn 45
	12.00	Pilates 45
	16.30	BodyPump
	17.00	FunktionellCirkelTräning 45
	17.30	Grit Strength 30
	17.30	SomaMove 45
	18.00	PSI 45
	18.15	Bygg & Bränn 45
	18.15	BodyPump
	18.30	Tabata 30
	19.00	Yoga
	19.00	Spinning 30
	19.15	3D 45
	19.30	Core 30

To	06.45	IndoorWalking 45
	11.15	SomaMove 45
	12.00	Spinning 30
	12.30	Core 30
	12.30	3D 45
	16.30	BodyPump
	16.30	IndoorWalking 30
	17.00	EasyLine 30
	17.00	PSI 45
	17.15	IndoorWalking 45
	17.30	RPM (Spinning) 45
	17.30	Grit Strength 30
	18.00	BodyPump
	18.00	FunktionellCirkelTräning 45
	18.15	Sh`Bam 45
	19.00	3D 45
	19.00	Yoga
	19.15	BodyVive 3.1 45
	19.30	Bygg & Bränn 45

Fr	06.45	Spinning 45
	09.30	FunktionellCirkelTräning 45
	11.15	BodyPump
	12.00	Zumba 45
	16.30	Happy Peak Friday
	16.30	Meditation
	16.30	BodyPump
	16.45	Spinning 45
	17.30	Core 30
	17.45	Bygg & Bränn 45

Lö	09.15	Yoga 75
	09.30	Bygg & Bränn 45
	09.30	BodyPump
	10.00	Spinning 45
	10.30	Aerobic
	10.30	Tabata 30 (Stationär)
	10.45	FunktionellCirkelTräning 45

Sö	15.30	Spinning 45
	16.30	Bygg & Bränn 45
	16.30	IndoorWalking
	17.30	BodyPump
	17.30	Zumba 45
	17.30	PSI 45
	18.15	Grit Strength 30
	18.30	Pilates

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.

Med reservation för ändringar

"Gruppträck" på Inpuls Bibblo

3D 45

En träningsform som passar alla! Förbättra din kondition, explosivitet, spänst, stabilitet och rörlighet. Vi tränar på en 3D matta och använder oss av viktplattor samt egen kroppsvikt.

Aerobic 60

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 60*

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 45*

Högintensiv träning på en låda med mycket ben och i fokus. träningsglädje där du tränar din koordination i takt till musik.

BodyVive 3.1 45*

Perfekt mix av cardio, core och styrka som skonsamt och effektivt tränar hela kroppen. Passar nybörjare och vana då du kan anpassa alla övningar efter just din nivå. För dig som vill bli funktionellt starkare, förbättra konditionen och ha riktigt roligt!

Bygg & Bränn 45

Högintensiv intervallpass med fokus på styrka & kondition. I vår specialdesignade träningsyta finns SKILLROW, SKILLMILL samt utrustning för att uppnå resultat i form av muskeltillväxt, förbränning och ökad syreupptagning. Med hjälp av ett pulsmätningssystemet (TeamBeats) har du full koll på din träning under hela passet!

Core 30

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

EasyLine 30

Ett utmanande cirkelpass på maskiner där du kan anpassa träningen efter din egen nivå. Inga krångliga inställningar utan ett enkelt och effektivt pass för alla!

FunktionellCirkelTräning 45

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

Grit Strength 30*

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

Happy Peak Friday 45/60

Avsluta fredagen på bästa sätt! Varierande pass med olika teman. Peak Performance, Luleå lottar ut en present varje vecka!

IndoorWalking 30/45/60

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

Meditation

Guidad ledd meditation med visualisering med syfte att aktivera hjärtats centrum för mera lugn och glädje, öka intuition/kontakt, inspiration och kraft.

Pilates 45/60

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 45 (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 45*

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/RPM/SPRINT 30/45

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. **RPM 45*** En förkoreograferad intervallbaserad cykelklass.

Spinn/Pump 75

Klassen startar med 30 minuter inomhuscykling därefter 45 minuter överkroppsträning enligt BodyPump*koncept.

SomaMove 45

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.

Tabata 30

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

Yoga 60/75

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.

Yoga Intense 75

En fysiskt mer utmanande yogaklass med fokus på styrka, rörlighet och balans. Perfekt för dig som tränar mycket, springer, lyfter eller bara är allmänt stel. Alla nivåer välkomna. **NybörjarYoga**

Hitta din balans och teknik. Lär dig grunderna i Yoga.

Zumba 45

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 och SomaMove tränas barfota, mattor finns till utlåning.