

<b>Må</b>	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

<b>Ti</b>	06.45	Tabata 30
	11.00	IndoorWalking 30
	11.15	PSI 45
	11.30	Tabata 30 (stationär)
	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 (v.2-9)
	18.45	IndoorWalking 30
	19.15	EasyLine 30
	19.15	Yoga Intense 75

<b>On</b>	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
	17.30	RPM (Spinning) 45
	18.00	PSI 45
	18.15	BODYPUMP 45
	18.30	Bygg & Bränn 45
	18.30	3D 45
	19.00	Yoga
	19.00	Spinning 30
	19.30	Core 30
	19.30	IndoorWalking 45

<b>To</b>	06.45	IndoorWalking 45
	11.15	SomaMove 45
	12.00	Spinning 30
	12.30	Core 30
	16.30	BODYPUMP 45
	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

<b>Fr</b>	06.45	Spinning 45
	09.30	FunktionellCirkelTräning 45
	11.15	BODYPUMP
	12.00	Zumba 45
	16.30	Meditation
	16.45	BODYJAM
	16.45	Spinning 45
	17.30	Core 30

<b>Lö</b>	09.15	Yoga 75
	09.30	Bygg & Bränn 45
	09.30	BODYVIVE 3.1 45
	09.30	BODYPUMP
	10.00	Spinning 45
	10.30	Lördagsgodis
	10.30	Tabata 30 (Stationär)
	10.45	FunktionellCirkelTräning 45

<b>Sö</b>	15.30	Spinning 45
	16.30	Bygg & Bränn 45
	16.30	IndoorWalking 45
	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.

### BODYJAM\*

BODYJAM är konditionsträning där du njuter av känslan i dansen! En utmanande blandning av nya dansstilar och het musik gör att du har kul och svettas samtidigt.

### BODYPUMP 60\*

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

### BODYSTEP 60\*

Högintensiv träning på en låda med mycket ben och i fokus. träningsglädje där du tränar din koordination i takt till musik. Denna klass körs endast mellan vecka 2-9 för att sen ta ett uppehåll.

### 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

Högintensivt 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.

### IndoorWalking 30/45

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

### Lördagsgodis 45/60

Börja helgen på bästa sätt! Rörelseglädje & puls: Aerobic, dansklasser och BODYSTEP varvas under terminen. Veckans pass ser du som vanligt på vår bokningssida.

### Meditation 60

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

### Pilates 45/60

Bygger upp kroppskontrollen och startar processen som leder till ökad kroppsvetenskap 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 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 bygger 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 60

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!