

Må

10.30	BODYPUMP 45
16.30	GRIT STRENGTH 30
17.15	Les Mills TONE 45
17.15	IndoorWalking 45
17.30	FunktionellCirkelTräning 45
17.30	SomaMove 45
18.30	Spinning 45
18.30	Aerobic
19.00	Bygg & Bränn 45

Ti

09.30	PSI 45
16.30	Spinning 30
17.00	Core 30
17.00	Bygg & Bränn 45
17.15	FunktionellCirkelTräning 45
17.30	BODYPUMP
17.30	IndoorWalking 45
18.00	Zumba 45
18.30	Yoga

On

06.45	Spinning 45
09.30	FunktionellCirkelTräning 45
16.30	BODYPUMP
17.30	GRIT STRENGTH 30
18.30	Spinning 30
19.00	Core 30
19.00	Bygg & Bränn 45

To

09.30	SomaMove 45
16.30	FunktionellCirkelTräning 45
17.00	Bygg & Bränn 45
17.15	IndoorWalking 45
17.30	SH`BAM 45
17.30	Yoga
18.00	BODYPUMP
18.30	PSI 45

Fr

06.45	Spinning 45
09.30	Bygg & Bränn 45
16.45	FunktionellCirkelTräning 45

Lö

09.30	Aerobic
09.30	BODYPUMP 45
10.00	Spinning 45

Sö

17.00	IndoorWalking 45
17.30	BODYPUMP
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

Sommarschemat gäller 11 juni - 26 augusti 2018

”Gruppträck” på Inpuls Bibblo**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.

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.

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 steplåda för att öka effekten av din träning. Programmet är designat för att bygga upp din muskelstyrka.

IndoorWalking 45

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

Les Mills TONE 45*

Med inspiration från flera olika träningsformer bygger klassen på olika block med cardio, funktionell styrka och core, där du tonar hela kroppen. Ett sveltigt härligt träningsprogram för nya såväl som vana tränande.

Pilates 60

Bygger upp kropps kontrollen 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 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.

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.

Yoga 60

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 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.

Inloggningsuppgifter för att boka pass:

Ladda ner "Bokningsappen från Pastelldata eller boka via vår hemsida.

Användarnamn: Din email som du angett till oss

Lösenord: Ditt medlemsnummer (står på ditt kort)

Anläggningsid: 1384 (till appen)



Tel 0920-22 79 00 • info@inpuls.nu • www.inpuls.nu

Öppettider**Inpuls Bibblo t.o.m 24 juni 2018**

Mån -Tors 06.30-21.30 | Fre 06.30-19.00
Lör 09.00-14.00 | Sön 15.00-20.00

Inpuls Shopping:

Öppet alla dagar, året runt kl 05.00-23.00
(med reservation för förändringar)

Öppettider**Inpuls Bibblo 25 juni-26 augusti 2018**

Mån	09.00-12.00 16.00-21.00
Tis	09.00-12.00 16.00-21.00
Ons	06.30-12.00 16.00-21.00
Tor	09.00-12.00 16.00-21.00
Fre	06.30-12.00 16.00-19.00
Lör	09.00-12.00
Sön	16.00-20.00