

# GRUPPTRÄNING våren 2017, vecka 2-22

## Måndag

- 11.30 M.F.T. 45 min.....Katrin/Denise  
17.30 CXWORX 30 min ..... Sussie  
17.30 **CROSSFIT**  
18.00 BODYPUMP..... Nina  
18.05 BODYBIKE Sprint 30 min .....Sussie  
18.40 **CROSSFIT Motionär 45 min**  
19.00 ZUMBA..... Maria

## Tisdag

- 06.30 BODYBIKE 45 min.....Katrin  
10.00 SENIORFIT 45 min.....Denise  
17.30 **CROSSFIT**  
18.00 BODYBIKE 45 min.....Sussie  
18.00 BODYCOMBAT .....Pia  
18.40 **CROSSFIT Mobility /Skill**  
19.00 POWERYOGA ..... Sussie

## Onsdag

- 06.30 **CROSSFIT Morgonpass**  
17.30 **CROSSFIT**  
17.45 BODYBIKE RPM 45 min.....Katrin  
18.30 BEN/GLUTEUS 30 min ..... Viktor  
18.40 **CROSSFIT Motionär 45 min**  
19.00 BODYPUMP 45 min..... Viktor

## Barnpassning

Måndag, onsdag, fredag

11.00 - 13.00

Lördagar 09.30 - 12.30

Söndagar 10.00 - 13.00

## Torsdag

- 08.00 **CROSSFIT Morgonpass**  
10.00 SENIORFIT 45 min .....Anton  
11.30 3D CIRKEL 45 min **NYHET** ..... Anton  
17.30 **CROSSFIT Motionär 45 min**  
17.45 CXWORX 30 min .....Esther  
18.15 3D CIRKEL 45 min **NYHET** ..... Anton  
18.20 BODYBIKE Intervall 30 min..... Viktor  
18.30 **CROSSFIT**  
19.00 STEP **NYHET** ..... Viktor

## Fredag

- 06.30 BODYBIKE RPM 45 min.....Katrin  
11.30 **CROSSFIT Dinosauriejympa, 90 min**  
11.30 GRIT STRENGTH 30 min .....Denise  
12.05 BODYBIKE Sprint 30 min .....Denise  
17.00 **CROSSFIT Tävlingsgrupp**

## Lördag

- 09.00 POWERYOGA ..... Hanna  
09.00 BODYBIKE 50 min .....Putte  
10.00 BODYPUMP .....Nina  
10.30 **CROSSFIT Team WOD**  
11.00 ZUMBA.....Maria

## Söndag

- 10.00 **VEGA CROSSFIT KIDS 50 min 7-12 år**  
11.00 **CROSSFIT tyngdlyftningsklass**  
16.00 MOVEMENT .....Gustav  
17.00 DANCESTEP **NYHET** ..... Emilia  
17.10 BODYBIKE 30 min .....Gustav

Klasser utan tidsangivelser är 60 min

## BODYBIKE

Är mycket bra för sätes- och lårmuskulaturen samtidigt som bål stabiliteten stärks utan att knän och höfter belastas. Du bestämmer själv motstånd på cykeln efter egen förmåga.

## BODYBIKE RPM

Cyklingens motsvarighet till Bodypump – Färdig koreografi, bra musik, säker och effektiv träning. Programmet består av nio låtar, ett intervallprogram perfekt uppbyggt till musiken!

## BODYBIKE SPRINT

Är inget vanligt cykelpass, utan är 30 minuter högintensiv träning där du använder cykeln som ett verktyg, för att snabbt ta dig mot dina träningsmål. Passet är baserat på den senaste forskningen kring högintensiv intervallträning (HIIT) och inspirerat av disciplinen Sprint inom cykelsport.

*Hög fettförbränning under och efter passet*

## 3D träning

Innebär att du rör dig i alla tre rörelseplan, framåt/bakåt, sida/sida och rotation. Det är den optimala funktionella träningen som stärker dig i din vardag och ser till att du rör dig smidigt och kontrollerat.

Vi tränar alltid igenom hela kroppen under passet och pulsen varierar från lägre till högre. Ett härligt pass för dig som är ute efter en ordentlig genomkörare.

## BODYCOMBAT

Träning med rötter ur bl.a. boxning, karate och tai chi. Du tränar kondition, smidighet, styrka och koordination. Basslag och sparkar som sätts ihop i kombinationer.

## BODYPUMP

En styrketräningsklass för hela kroppen. Ett utvecklande, effektivt och tufft muskelpass där du som deltagare själv väljer viktval/muskelgrupp.

## CROSSFIT

Endast för medlemmar i Vega CrossFit

Vi har följande pass:

**CrossFit Motionär** – ett enklare pass för dig som är nybörjare eller inte tränar så ofta och vill träna styrka, kondition och rörlighet.

**Team-WOD** – ett CrossFit-pass där man jobbar två och två eller i team. Kul och jobbigt!

**Tyngdlyftning** – passar alla, såväl nybörjaren som den erfarne. Här ligger fokus på de olympiska lyften; ryck och stöt.

**Vega Kids** – CrossFit för barn (6-10, 11-14 år)

*Mer info på [www.vegacrossfit.se](http://www.vegacrossfit.se)*

## CXWORX

Ett funktionellt och effektivt coreprogram som stärker kroppens bålmuskler. Under ett pass tränar man igenom hela bålen med både isolerande (en muskel-grupp) och kombinerade övningar (över- och underkropp). Man jobbar med motstånd i form av gummiband/viktplatta vilket gör det möjligt att anpassa belastningen och samtidigt utmana kroppen maximalt.

## GRIT STRENGTH

Maximera din styrka. Här använder du skivstång, viktplatta och steglåda för att öka träningseffekten.

## M.F.T

Multifunktionell träning leds av våra Personliga tränare i stora salen. Styrka, uthållighet och smidighet.

## MOVEMENT

Styrka och rörlighet anpassad för livet. Ta kontroll över din hälsa i detta skadeförebyggande 45 minuters pass beväpnat med din egna kropp som främsta vapen. Helkroppsstyrka och rörlighetsträning med fokus på kroppens muskelcentrum – din core och dess funktion i rörelse. Oavsett träningsstatus kan alla vara med och utvecklas och varje vecka bjuder på nya utmaningar. Din kropp – din motor

## POWERYOGA

Är en kraftfull, fysisk och dynamisk yogastil. Man använder sig av olika kroppsställningar, rörelser och andningsövningar som flyter in i varandra. Den ger balans, kraft, styrka och ett ökat lugn då fysiskt träning kombineras med andningsövningar och meditation.

## SENIORTRÄNING

Gymnastik med lättare koreografi. Konditionsträning, styrka samt stretch och avslappning.

## ZUMBA

Med inspiration från traditionell musik som cumbia, salsa, samba mfl. Zumba är ett roligt sätt att träna! Människor i alla åldrar faller för de smittande rytmerna, och de enkla dansrörelserna.

## STEP

Du använder steglådan med olika enkla stegkombinationer där du får mycket energi, glädje och kondition. Passar både nybörjare och vana utövare. Lådan går att sänka och höja.

## DANCE STEP

Roliga/enkla danssteg på steglådan. Du får träna koordination/rörelseglädje samt kondition med medryckande musik. Passar både nybörjare och vana utövare där man själv kan välja att lägga till en snurr eller armar.

## ORDINARIE ÖPPETTIDER

Måndagar .....	05:30 – 22:00
Tisdagar .....	05:30 – 22:00
Onsdagar .....	05:30 – 22:00
Torsdagar.....	05:30 – 22:00
Fredagar.....	05:30 – 20:00
Lördagar .....	07:30 – 18:00
Söndagar .....	09:30 – 20:00



**Följ oss på facebook och instagram**  
**vegacrossfit • najadens fitnesscenter**

