



Gruppträning 2021-12-01 - 2021-12-20



Dag	Tid	Pass	Längd	Instruktör
Måndag	11:35	Spinning	30 min	Pernilla
Tisdag	11:35	Yogaflow	30 min	Jennie
Onsdag	11:35	Cirkel	35 min	Jasmine
Torsdag	11:35	Spinning	30 min	Pernilla
Fredag	07:45	Yinyoga	30 min	Jennie
Fredag	11:35	Mixpass	35 min	Jasmine

Ingen gruppträning vid följande halvdagar:

skärtorsdagen, valborgsmässoafton, dagen före midsommarafton och julafton.

Avvikelser kan förekomma och meddelas då i gruppen Hälsa Förbundskontoret på DelaMed för Kommunals medarbetare.

För övriga förbund i huset meddelas avvikelser via mejl och via facebookgruppen Träning på Hagagatan 2.

Inga förkunskaper krävs och det gäller samtliga pass.

Vid frågor eller synpunkter kontakta Pernilla Selimovic 070-221 95 67 på Kommunal eller Jasmine Rosén & Jennie Ekeström.

Spinning (måndag och torsdag)

Spinning som passar alla. Vi cyklar aktivt i olika tempon (intervaller) till blandad medryckande musik. Rolig och effektiv konditionsträning! Passar alla då man själv bestämmer motstånd.

Yoga flow (tisdag)

Här har du en klass med yoga flöden. Här flätas andning, alignment (god hållningsteknik), mentala fokuseringsövningar ihop med yogaställningar som arbetar med hela kroppen samt återhämtnings-, och avspänningstekniker. Du lämnar mattan genomarbetad i kropp, sinne och själ. Alla nivåer är välkomna. Nybörjare som avancerade.

Cirkel (onsdag)

Cirkelträning baseras på enkla, funktionella övningar som ger såväl styrka, kondition, balans, som explosivitet och uthållighet med hjälp av kroppsvikt och redskap.

Yinyoga (fredag)

Yinyoga kännetecknas av passiva positioner med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro. Varje position hålls i minst 3-5 minuter vilket ger oss tid att även lugna sinnet. I yinyogan vill vi komma åt kroppens fascia, bindväv, istället för musklerna. Detta uppnås genom att inte gå så djupt i stretchen och hålla positionen en längre stund. Yinyoga passar för alla! Med hjälp av olika hjälpmedel såsom yogablock och filtar anpassar du positionen efter dina förutsättningar.

Mixpass (fredag)

Mixpasset är delvis inspirerat från Body pump, men innehåller även inslag av kondition. Vi använder oss av skivstänger, hantlar och stepbräda. Det är ett pass som passar alla som vill träna hela kroppen. Styrketräningen och de effektiva konditionsövningarna gör att du snabbt kommer märka resultat.