

Vårschema start 9.1

ÖPPET TIDER	MÅNDAG		TISDAG		ONSDAG		TORSDAG		FREDAG		LÖRDAG		SÖNDAG		ÖPPET TIDER
	06.00-21.00		15.00-21.00		06.00- 21.00		15.00-21.00		06.00-12.00		09.00-12.00		Stängt		
	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	SAL 1	SAL 2	
06.00	Functional Bodywork 45 min				Corestick 45 min					Spinn interval 45min					06.00
08.30	Meny Tabata				Meny Challenge	Träning				Meny	Träning Spinn LI				08.30
09.00	Nyhet* Zumba core				Challenge					Step 1	Spinn HI	09.15 MLR 45min	09.15 Spinn intervall		09.00
09.30	Aktiv 60+ MLR				Aktiv 60+ Zumba					Aktiv 60+ Afro					09.30
10.00	Aktiv 60+ Release				KURS Yummy Mummy	Aktiv 60+ Spinn				Aktiv 60+ Pilates					10.00
10.30															11.00
	Meny	Träning			Meny	Träning									
17.30	HS-Crossfit		MLR 45min		Corestick		Meny	Träning							17.30
18.00	Core	Spinn LI			Zumba 45 min	Nyhet* Gym cirkel	Tabata	Spinn LI							18.00
18.30	Nyhet* Latino step	Spinn HI	KURS YOGA 18.15-20 min	Spinn HI 45 min	Poweryoga 18.45-20 min	Nyhet* Gym Cirkel	Nyhet* Zumba core	Spinn HI							18.30
19.00	Zumba toning						Challenge 60min								19.00
19.30	Afro Power Dance		19.15 Box 60 min		KURS Zumba 19.45-20.30										19.30

Vi har öppet alla dagar 05.30-24.00. För att ha tillgång till dessa tider krävs ett upgraderat medlemskort. Fråga om detta i receptionen! Ingen bokning krävs till passen. Med reservation för ändringar

PASSFÖRKLARINGAR

AFROPOWERDANCE

Suggestiva rytmer och låga afrikanska steg. Ett härligt och medryckande pass med mycket energi.

BOXING

Vi jobbar två och två med slag, enklare kickar och knän samt i grupp. Jobbigt och effektivt pass.

CHALLENGE

Rolig cirkelträning där hela kroppen körs igenom.

CORE

Fokus på muskler som stabiliserar bälen. Effektivt och viktigt! Basklassen är enklare, lugnare och innehåller mer teknik.

CORESTICK

Vi jobbar med en bodybarn (stång) som är 6kg tung. Effektiva och funktionella övningar för hela kroppen med utgångspunkt i bälen.

GYM CIRKEL

Vi tränar i gymmet! Blandar styrke- och konditionsövningar. Extra roligt att träna tillsammans i gymmet!

HS CROSSFIT

CrossFit är ett styrke och konditionsprogram byggt på ständigt varierade funktionella rörelser utförda under hög intensitet.

ZUMBA

Mixade danser, salsa, street och latino till bra medryckande musik!

ZUMBATONING

Enkla zumbasteg samtidigt som vi har hantlar och jobbar med styrka.

Nyhet! ZUMBACORE

Enkla steg blandas med sköna övningar för bälen.

MLR= MAGE, LÅR, RUMPA

Vi tränar tre viktiga delar av kroppen, enkel och funktionell styrketräning.

PILATES

Effektiv och funktionell muskelträning som fokuserar på bälen och musklerna runtomkring den.

POWERYOGA

Skön smidighetsträning för både kropp och själ.

RELEASE

Är en klass med övningar som ger cirkulation, stärker djup muskulatur, gör ryggraden smidig, ökar balansen och gör tanken klar.

STEP/Latinostep

Roliga stegkombinationer på och runt en Step-låda. Rolig och effektiv träning!

TABATA

Korta maximalintensiva intervaller med både styrke- och konditionsövningar!

SPINNING LÅGINTENSIV

Vi jobbar med en puls på 65-75% av maxpuls. Målet med passet är ökad kondition och fettförbränning.

SPINN HÖGINTENSIV

Vi jobbar på en puls mellan 60 och 90% i ett högt tempo.

SPINNINTERVALL

Efter uppvärmning jobbar vi med intervaller på 65-85% av maxpuls. Målet med passet är ökad kondition och benstyrka.

MENYTRÄNING

Passen pågår i 25 min. Välj de pass du önskar! Du sköter själv uppvärmning och stretch.

Aktiv 60+ passen riktas till Dig som är 60+.

Viktigt att veta! Passbrickor fås 30min före pass. Skor använda utomhus samt väskor, jackor och mobiltelefoner tillåts ej i våra salar.

OBS! Kurserna ligger utanför ordinarie utbud och kräver föransmälning.

Grönt- enkla pass

Gult- medelpass

Rött- tuffa pass

Blåa pass- "mind"-pass

Rosa pass- kurser

www.hstudion.com

info@hstudion.com

Hälsostudion Båstad • Hallandsvägen 21

269 36 Båstad • 0431-36 98 01 • fax 36 96 20

