

# Active Landvetter



## GRIT™ STRENGTH

LES MILLS GRIT™ series är designade för att på ett effektivt sätt utmana dig fysiskt genom högintensiv intervallträning. Serierna är 30 minuter långa och uppdelade i tre grenar med olika fokus.

GRIT™ STRENGTH är designat för att bygga upp din muskelstyrka. Här använder du skivstång, viktplatta och steplåda för att öka träningseffekten. Musik och rörelser ger dig effektiv träning som förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet. Prestera fortare på en högre nivå, med GRIT™ STRENGTH.



## GRIT™ PLYO

LES MILLS GRIT™ series är designade för att på ett effektivt sätt utmana dig fysiskt genom högintensiv intervallträning. Serierna är 30 minuter långa och uppdelade i tre grenar med olika fokus.

GRIT™ PLYO är uppbyggt av rörelser som ökar din spänst. Du använder en steplåda och ibland även en viktplatta för att öka intensiteten och belastningen. Drivande musik får dig att ta din träning till en ny nivå. Bli starkare, snabbare och mer explosiv med GRIT™ PLYO.



## GRIT™ CARDIO

LES MILLS GRIT™ CARDIO - Maximera din förbränning

GRIT™ CARDIO kräver ingen utrustning. Här använder du istället din egen kroppsvikt och tränar högintensivt för att förbättra din kondition. Den unika sammansättningen av rörelser ger dig en hög energiförbrukning som fortsätter efter att passet är slut. Det är vetenskapligt bevisat att GRIT™ CARDIO levererar snabba resultat. Förbättrar din kondition, fysik och förbränning med GRIT™ CARDIO.



## LES MILLS BODYCOMBAT®

Ett fartfyllt konditionspass med olika rörelser inspirerade av kampsport såsom Karate, boxning, Taekwondo, Muay thai och Tai Chi.

Detta våldsamt energiska pass är inspirerat av kampsport och drar av ett brett spektrum av discipliner såsom karate, boxning, taekwondo, tai chi och muay thai. Drivande musik och kraftfulla instruktörer får dig att slå, sparka och kämpa dig igenom kalorier till överlägsen kondition.

Liksom alla Les Mills program, släpps var tredje månad ny musik och koreografi.



## LES MILLS BODYPUMP®

Här jobbar du med skivstång och viktplattor. Du tränar upp styrka och uthållighet i hela kroppen på ett enkelt, utmanande och framförallt roligt sätt.

Transformera din kropp med den beprövade formeln: THE REP Effect™ som är ett genombrott i styrketräningen. Med fokus på låga viktbelastningar och höga repetitioner, kommer du att bränna fett och kalorier, få styrka och snabbt producera tonade muskler. Liksom alla Les Mills program, släpps var tredje månad ny musik och koreografi.



## LES MILLS BODYBALANCE®

BODYBALANCE® är en blandning av Yoga, Tai Chi, Pilates träning som bygger flexibilitet och styrka och gör att du känner dig centrerad och lugn.

Kontrollerad andning, koncentration och en noggrant strukturerad serie med rörelser och poser till härlig musik skapar en holistisk träning som ger kroppen ett tillstånd av harmoni och balans. Liksom alla Les Mills program, släpps var tredje månad ny musik och koreografi.



## LES MILLS BODYSTEP®

LES MILLS BODYSTEP® är en modern version av step-up med ledorden energi, kraft och glädje! En energigivande träning på step-bräda som gör att du känner befriade och levande. Enkla steg och rörelser på, över och runt brädan.

Liksom alla Les Mills program släpps var tredje månad ny musik och koreografi.



## LES MILLS CXWORX®

Ett 30-minuters pass som förbättrar din hållning och får dig att springa snabbare, lyfta tyngre, kasta längre.

En utmaning för bålen! Den är idealisk för magen och rumpan, samtidigt förbättra funktionell styrka och bistå vid förebyggande av skador.

Liksom alla Les Mills program, släpps var tredje månad ny musik och koreografi.





## **Active** Landvetter Activio Cykel

CY 50

CY 30

Enkel och effektiv konditionsträning på cykel med pulsband.

Under 30-50 minuter beroende på vilken klass du väljer pumpar muskler, pedaler och musik dig till att utmana dig själv och dina egna gränser.

Activiosystemet är speciellt framtaget för cykelklasser för att både göra dem roligare samt att optimera resultatet för varje deltagare. Med hjälp av detta system kan du enkelt se din puls, procent av maxpuls och din intensitetsnivå projicerat på storskärm framför dig under hela passet. Detta ger dig möjligheten att säkerställa att du tränar rätt för att nå ditt personliga mål.



## **Active** Landvetter Zumba

Zumba är en träningsform där de latinamerikanska rytmerna är i fokus. Blandning av styrka, kondition, intervallträning och dans. Genom den här blandningen arbetar man med hela kroppen och man behöver inte vara proffs i dans eller vältränad för att vara med på ett pass.



## **Active** Functional

Funktionell träning har de senaste åren blivit en mycket populär träningsform, såväl bland motionärer som bland elitidrottare. Funktionell styrketräning innebär att man, förutom styrka, utvecklar rörlighet, balans och koordinationsförmåga med övningar som aktiverar många olika muskler samtidigt. Med denna träning är målet att uppnå en funktionell kropp för ett specifikt ändamål.

Funktionell träning syftar till att i största mån likna vardagsrörelser eller rörelser inom den specifika idrotten för elitidrottaren. Det är sällan som rörelser i vardagen eller rörelser inom en viss idrott endast aktiverar en muskel, utan oftast är många av kroppens muskler delaktiga i olika rörelser.



## **Active** Kettlebell

En träningsform som riktar sig till dig som har en god grundfysik. På ett funktionellt och effektivt sätt tränar du din explosivitet, styrka och uthållighet. Ett intensivt pass där du tränar med Kettlebellsklott i olika viktklasser.



## **Active** Leg & Booty

En rolig step klass där du tränar både kondition och styrka. Passet är uppbyggt i intervaller och varvas med styrka för rumpa och lår. Enkla och effektiva övningar som få pulsen att öka



## **Active** PowerStrike Impact

Powerstrike Impact är kampsportsinspirerad träning till musik med ett begränsat antal tekniker som grundar sig på karate och kickboxning. Det är en utveckling av befintliga kampsportsklasser där man till skillnad från tidigare, utför sparkar och slag mot en fristående slagsäck. Klassen består av uppvärmning, teknik träning, drills (dvs tempohöjande serier) samt kombinationer av slag och sparkar. Utlärning sker på ett logiskt och lättillgänglig sätt så att en hög träningseffekt/-puls kan bibehållas genom hela klassen.





## **Active** YOGA

### Ashtanga

Ashtangayoga är en mycket dynamisk yoga där andningen styr rytmen och synkroniseras med rörelser till ett flöde. Ställningarna följer varandra i en bestämd serie där varje ställning bygger på den föregående och bildar ett flöde av dynamiska rörelser. Resultatet blir en stark och rörlig kropp fylld av energi. Astangayogans terapeutiska effekt stärker och renar kroppen.

### Flow Yin

Flow Yin Yogan är en lugn inåtgående yogaform där man i första hand påverkar yndelarna i kroppen, såsom bindväv, leder och ligament. Yogan utförs med avslappnande muskler och positionerna hålls under lång tid med en lugn medveten andning för att fokusera sinnet och öppna kroppen.

### Zumba / Yoga

Ett härligt mix pass med enkel Zumba dans och anpassade Yogaställningar för nybörjare.

### Medicinsk Yoga & Mindfulness MIMY

Andningsövningar för balans i vardagen . Här jobbar man med effektiva övningar baserade på mindfulness och yoga, flertusenåriga tekniker som i forskning visat sig ha en rad positiva hälsoeffekter på bland annat stress, smärta, immunförsvar, blodtryck och sömn. Enligt det yogiska synsättet fyller andningen den mest fundamentala funktionen då det gäller att skapa en djupgående balans fysiskt, emotionellt och mentalt.

### Yoga för familj/ungdom

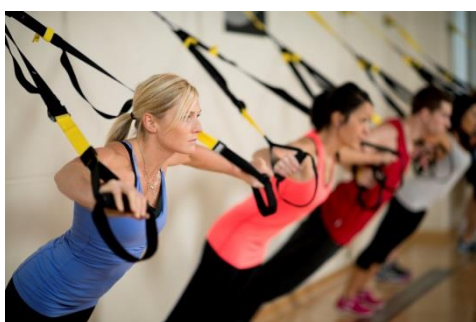
Här Yogar man i par, barn och vuxna tillsammans, på ett lekfullt sätt. Både vuxna och barn behöver redskap för att kunna hantera stress och hitta en inre, lugn plats. I ungdoms yogan tränar ungdomar utan föräldrar.

Man gör enkla övningar för att stärka relationer (FamiljeYogan) öka kroppsmedvetenheten, hantera stress och förbättra koncentrationen.



## **Active** Crosstraining i Sal

En cirkelträningsklass där vi tränar kondition och styrka i olika stationer. Instruktören coachar och inspirerar dig till tuff och effektiv träning utan större krav på koordination.



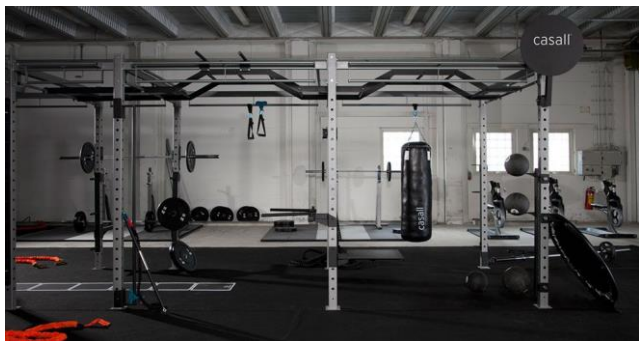
## **Active** TRX

En funktionell träningsform där du tränar med ett TRX band. Du använder din egen kroppstyngd och jobbar mot gravitationen, det ger dig styrka, flexibilitet, balans och uthållighet.



## **Active** TRX CORE

En funktionell träningsform där du tränar med ett TRX band. Denna klass fokuserar på Bål och rygg övningar.



## **Active** Crosstraining Gym

Med Crosstraining Gym får du möjlighet att tillsammans med instruktör träna olika cross fit övningar i vårt speciella funktionella träningsområde på Gymmet. Passet bokar man i grupp och leds av instruktör.

## **Active** X-Fit Ungdom/familj

X-Fit träning anpassad för barn och föräldrar eller för ungdom. Funktionell träning. Man hoppar, balanserar, springer och klättrar på ett roligt och lekfullt sätt.



## **Active** Vattengymnastik

Vattenträning med vattenhantlar som ger kondition, styrka och smidighet. Passet är 60 min långt och är enkelt att lära sig. Du bestämmer själv belastning och intensitet.



## **Active** Senior

Träning eller Cirkelträning för dig som är 60+. På ett säkert, enkelt och effektivt sätt tränar du kondition, balans, rörlighet och styrka.

# Body & Mind

LES MILLS BODYBALANCE™

YOGA

# Dans & Step

LES MILLS BODY STEP

Zumba

# Kondition

ACTIVE Cykel Activio

LES MILLS RPM™

LES MILLS BODYCOMBAT™

LES MILLS BODYATTACK™

LES MILLS GRIT™ PLYO

LES MILLS GRIT™ CARDIO

# Styrka

LES MILLS BODYPUMP™

LES MILLS GRIT™ STRENGTH.

ACTIVE Leg & Booty

ACTIVE Power Strike Impact

# Core& Funktionellt

ACTIVE TRX

LES MILLS CX WORKS™

ACTIVE Core

ACTIVE Functional

ACTIVE HIT Cage

ACTIVE Kettlebells

ACTIVE Crosstraining

ACTIVE Senior

ACTIVE Vattengymnastik

