

KRAFT Träning

Pass på KRAFT Träning

OBS! Passen kan variera från termin till termin. För mer information fråga i receptionen eller besök vår hemsida www.krafttraning.se



Ett högintensivt pass med effektiv träning för hela kroppen.



Ett yoga-, pilates- och tai chi –inspirerat pass



Kampsportinspirerat konditionspass



Ett danspass till den senaste musiken och de coolaste dansmovesen



Ett styrkepass, där du tränar din kroppsliga styrka med skivstänger och vikter.



Ett pass där du med hjälp av en StepUp-bräda tränar puls och styrka



Dynamisk träning för mage, rumpa och rygg



Ett pass där du bygger upp din muskelstyrka. Här använder du skivstång, viktplatta och steplåda



Dansinspirerat konditionspass

Core

Ett pass där du tränar kroppens "kärna", vår mag-, rygg-, bål- och bäckenmuskulatur

CSI

Cardio – Strength – Interval – Stationsträning i högt tempo med 40 sekunders intervaller

HIT

High – Intensity – Training Högintensivt pass

Yoga

Yogainspirerat stretchpass

Prova På

Varierande koncept, gratis för alla.

Löpargrupp*

Löpning för alla där tempo och distans anpassas efter deltagarna

* Startar våren 2018

Här finns vi:



www.krafttraning.se