

# 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](http://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.

## Kettlebells

Ett funktionellt träningspass där du tränar styrka & kondition med kettlebells som redskap

## HIT

High – Intensity – Training Högintensivt pass.

## Zumba

Ett danspass med fokus på latinska rytmer.

## GRIT Cardio

Maximera din uthållighet, och utmanar din kondition genom kroppviktsövningar.

## Löpargrupp

Löpning för alla där tempo och distans anpassas efter deltagarna.

## AfHo

Ett danspass med inspiration från Afro och House.

## LesMills Barre

Med inspiration från balettens rörelser tränas styrka & kondition.

## Barre Move

Ett pass med inspiration från balett, yoga och funktionell träning.

Här finns vi:



[www.krafttraning.se](http://www.krafttraning.se)

