

KRAFT Träning

Pass på KRAFT Träning

OBS! Passen kan variera från termin till termin.

För mer information se vårt aktuella schema på vår hemsida www.krafttraining.se

LES MILLS **BODYATTACK**

Ett högintensivt pass med effektiv träning för hela kroppen.

LES MILLS **BODYBALANCE**

Ett pass som förbättrar flexibilitet och bygger styrka med rörelser från yoga, tai-chi och pilates.

LES MILLS **BODYCOMBAT**

Ett kampsportinspirerat konditionspass där du tränar hela kroppen.

LES MILLS **BODYJAM**

Ett danspass med de nyaste movesen till den senaste musiken.

LES MILLS **BODYPUMP**

Ett pass där du med hjälp av skivstång och vikter tränar styrka och jobbar med alla stora muskler.

LES MILLS **BODYSTEP**

Ett pass där du med hjälp av en stepbräda tränar kondition och styrka.

LES MILLS **SH'BAM**

Ett danspass som lyfter pulsen till taket med en blandning av dansstilar.

LES MILLS **barre**

Ett pass som kombinerar kondition och styrka genom balettens rörelser.

LES MILLS **CORE**

Ett pass som bygger upp din styrka, stabilitet och uthållighet för mag-, rygg-, bål- och bäckenmuskulatur.

LES MILLS **GRIT** | ATHLETIC

Ett högintensivt pass där du med hjälp av stepbräda och vikter tränar styrka, smidighet och snabbhet.

LES MILLS **GRIT** | CARDIO

Ett högintensivt pass där du tränar kondition och snabbhet.

LES MILLS **GRIT** | STRENGTH

Ett högintensivt pass där du med hjälp av skivstång och vikter tränar muskelstyrka.

Afro[®]

Ett danspass med blandning av dansstilarna afro och house.

Core

Ett pass där kroppens "kärna" har fokus. Mag-, rygg-, bål- och bäckenmuskulatur.

HIT

Ett högintensivt pass där du som deltagare utmanas med hjälp av hantlar, kettlebells, skivstång, rigg och egen kroppsvikt. Passets utformning varierar från varje tillfälle.

