

BOKA PÅ  
WWW.KRISTINEDAL.NU  
ELLER I APPEN

# VÅRSHEMA 2019

## Vårschema 2019

Gäller 7 januari - 2 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00 - 09.45 CIRKELTRÄNING GYM	11.00 - 11.45 H2O	06.30 - 07.15 SOMA MOVE <sup>®</sup>	09.00 - 09.45 CIRKELTRÄNING GYM	06.30 - 07.15 CYKEL ACTIVIO	09.20 - 09.50 CXWORX <sup>®</sup>	10.15 - 11.00 INDOOR W ACTIVIO
11.30 - 12.15 INDOOR W ACTIVIO	11.25 - 11.55 CXWORX <sup>®</sup>	09.00 - 09.45 CIRKELTRÄNING GYM	11.15 - 12.00 H2O	11.15 - 12.00 H2O	10.00 - 11.00 BODYPUMP <sup>®</sup>	11.00 - 11.45 H2O
12.00 - 13.00 BODYPUMP <sup>®</sup>	12.00 - 12.45 INDOOR W ACTIVIO <sup>**</sup> (Blir SPRINT <sup>®</sup> )	10.15 - 11.00 H2O	11.30 - 12.00 SPRINT <sup>®</sup>	11.30 - 12.15 CYKEL ACTIVIO	10.00 - 11.00 CYKEL ACTIVIO	17.30 - 18.30 CYKEL ACTIVIO
16.45 - 17.15 SPRINT <sup>®</sup>	16.40 - 17.25 SOMA MOVE <sup>®</sup>	11.30 - 12.15 CYKEL ACTIVIO	12.00 - 13.00 YOGA	12.00 - 13.00 BODYPUMP <sup>®</sup>	11.10 - 12.10 BODYBALANCE <sup>®</sup>	
16.45 - 17.15 CXWORX <sup>®</sup>	17.00 - 17.45 CYKEL ACTIVIO	12.20 - 12.50 COREBOLL	16.30 - 17.15 INDOOR W ACTIVIO	16.30 - 17.15 INDOOR W ACTIVIO		
17.20 - 18.05 INDOOR W ACTIVIO	17.15 - 18.00 H2O	16.45 - 17.15 CXWORX <sup>®</sup>	17.30 - 18.30 BODYSTEP <sup>®</sup>			
17.20 - 18.20 BODYPUMP <sup>®</sup>	17.30 - 18.15 SH'BAM <sup>®</sup>	17.20 - 17.50 SPRINT <sup>®</sup>	17.30 - 18.30 FYS			
17.45 - 18.45 BODYCOMBAT <sup>®</sup>	17.50 - 18:50 STRONG BOX	17.45 - 18.30 H2O FYS/WET VEST	17.30 - 18.15 CYKEL ACTIVIO			
18.15 - 19.00 CYKEL ACTIVIO	18.00 - 19.00 INDOOR W ACTIVIO <sup>**</sup>	18.00 - 19.00 BODYPUMP <sup>®</sup>	18.40 - 19.40 BODYBALANCE <sup>®</sup>			
18.50 - 19.50 BODYBALANCE <sup>®</sup>		18.00 - 18.45 INDOOR W ACTIVIO				
18.50 - 19.35 H2O						

Pass med två stjärnor <sup>\*\*</sup> utgår v.13

SIMHALLEN	STORA SALEN
LILLA SALEN	KONDITIONSSALEN
GYM	

www.kristinedal.nu

Byfogdeg.4, 415 05 Göteborg  
Tel: 031-337 27 43  
E-post: info@kristinedal.nu



Ni vet väl att Kristinedals Träningscenter finns på sociala medier?  
Följ oss för att hänga med i vad som händer på anläggningen.

**KRISTINEDALS**  
**TRÄNINGSCENTER**

# PASSBESKRIVNINGAR GRUPPTRÄNING

## KONDITION BODYCOMBAT®

Ett fartfyllt konditionspass med olika rörelser inspirerade från karate, boxning och thai chi. Med motiverande musik och inspirerande instruktörer ger BODYCOMBAT dig en unik utmaning och adrenalinkick som du sent kommer att glömma!

## BODYSTEP®

Ett 60 minuters pass där du tränar kondition och styrka med hjälp av höj- och sänkbara stepbräda. Enkla, effektiva steg och rörelser kombineras med peppande och glad musik.

## CYKEL ACTIVIO \*

Cykel Activio är en skonsam och glädjefylld träningsform som passar både nybörjare och vana deltagare. Motståndet anpassas efter egen förmåga och du kan även välja att effektivisera din konditionsträning ännu mer genom att följa din egen pulskurva. Pulsband finns att låna av instruktören.

## INDOOR W ACTIVIO \*

IndoorW Activio är en enkel och skonsam träningsform som engagerar hela kroppen och passar både nybörjare och vana deltagare. Träningen sker i grupp på stationära crosstrainers, och genom att öka och minska motståndet på crosstrainern anpassas ansträngningsnivån efter egen förmåga. Du kan även effektivisera din konditionsträning genom att följa din egen pulskurva. Pulsband finns att låna av instruktören.

## SH'BAM®

Med enkla moderna danssteg formar du kroppen och låter din inre stjärna lysa! SH'BAM är ett roligt och socialt sätt att träna, där populära hits blandat med oldschool låtar som vi alla känner igen. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## SPRINT® \*

SPRINT är ett 30 minuter långt högintensivt intervallpass med cykeln som redskap. Det finns perioder av intensitet i programmet där du arbetar så hårt som möjligt, följt av perioder med vila som förbereder dig för nästa insats. Passet fungerar både för dig som nybörjare och som van utövare då du själv kan reglera motståndet på cykeln.

## KONDITION / STYRKA FYS

Ett fartfyllt och utmanande pass där konditions- och styrkeövningar för hela kroppen varvas. Olika redskap som t.ex. skivstänger och kettlebells används i kombination med egen kroppsvikt. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## STRONG BOX

Ett fartfyllt och utmanande pass där konditions- och styrkeövningar för hela kroppen varvas. Redskap som t.ex. boxesäck, handskar, mittsar används i kombination med egen kroppsvikt. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## STYRKA BODYPUMP®

Effektiv styrketräning för hela kroppen. Med hjälp av Les Mills smartbars och viktplattor tränar du upp styrka och uthållighet i hela kroppen på ett enkelt, utmanande och roligt sätt.

## CIRKELTRÄNING GYM

Ett ledarlett styrketräningsspass i grupp där du aktiverar alla stora muskelgrupper på ett enkelt och effektivt sätt i maskiner på gymmet. Du jobbar stationsvis på tid och bestämmer viktbelastningen själv.

## COREBOLL \*

Träning med fokus på bålmskulaturen där övningarna utförs på en coreboll. Passar utmärkt att kombinera med ett konditionspass eller som enskilt träningspass. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## CXWORX® \*

Ett effektivt träningspass på 30 minuter med fokus på muskulaturen kring bål, rygg och axlar. Genom funktionell träning med Les Mills Smartband och viktplattor tränar du upp styrka, balans och rörlighet på en och samma gång. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## RÖRLIGHET BODYBALANCE®

Ett yogainspirerat pass som kombinerar styrka och avslappning. Under passet tränar du balans, rörlighet, styrka och avspänning till härlig musik. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## SOMA MOVE®

Ett pass där du rör kroppen i ett ständigt flöde av välvalda övningar och ett strukturerat rörelsemönster, barfota på en yogamatta till inspirerande musik utan att du behöver följa ett särskild tempo. Under passet tränar du flexibilitet, balans, styrka och andning i kraftfulla och smidiga rörelser. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## YOGA

En träningsform som kombinerar styrka och avslappning. Genom dynamiska och statiska positioner utmanar du din uthållighet, smidighet och balans. Tillsammans med andningsövningar och meditation hjälper yoga dig att nå mental styrka och avslappning.

## H2O (VATTENTRÄNING) H2O \*

Skonsam träning i vatten med fokus på kondition, styrka, rörlighet och glädje. Ett roligt pass med mycket energi. Passar både nybörjare och vana deltagare.

## H2O FYS \*

Ett fartfyllt och utmanande pass i vatten, där du tränar kondition och styrka för hela kroppen. Passet är uppbyggt på intervaller där olika redskap används för att öka belastningen för musklerna. Passar dig som är träningsvan.

## H2O WET VEST \*

Vattenträning på djupt vatten med övningar inriktade mot löpning. Konditionskrävande och rolig träning som passar både nybörjare och vana deltagare.

*Du som har juniorkort får vara med på alla pass i vuxet sällskap.*

*\* Om du vill gå på CYKEL ACTIVIO och INDOORW ACTIVIO skall du vara över 135 cm lång och för att vara med på H2O skall du vara simkunnig.*