

# Instruktörsledda pass 2017, v47

Förbättra konditionen i någon av våra maskiner på gymmet, eller ta del av våra instruktörsledda pass. Måndagar hämtas stavar och karta i receptionen och denna aktivitet är **ej** ledarledd. Samtliga pass är 25 min om inget annat anges. Träningslokalen ligger i spa-delen. I spareceptionen finns skålar med biljetter som gäller för dagens pass, hämtas samma dag. Biljetten lämnas sen till instruktören i aktivitetslokalen. Aktiviteterna är kostnadsfria och gäller i mån av plats. Vi reserverar oss för ändringar i schemat.

Schema	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.00-07.45					Yoga		
11:15-11:45				Stark & smidig	Mental avslappning	Mental avslappning	Qigong
13.00-13.30							Yoga
13:30-14.00							Mental avslappning
14:30-15:00					Qigong	Qigong	
15:00-15:30							
15:30-16:00			Mental avslappning	Yoga	Yoga	Yoga	
16:00-16:30							
16:30-17:00					Mental avslappning	Mental avslappning	
17:00-17:30							

**Vi har ett välutrustat gym med havsutsikt som ligger vid entrén till spa.  
Öppet måndag - lördag kl. 06.00-23:00, söndag kl. 06.00-16.00**

- **MENTAL AVSLAPPNING**; En lugn stund som stillar sinnet och får kroppen att slappna av.
- **QIGONG / DO-IN**; Vi går igenom enkla rörelser som aktiverar kroppens energikanaler och fokuserar på andning, alternativt japansk självmassage som sätter fart på kroppens cirkulation.
- **MINDFULNESS/YOGA**; En lugn form av yoga med uppmjukande och stärkande rörelser, andningsövningar och meditation, där den inre upplevelsen i stunden är viktigare än själva prestationen. Vi övar oss i närvaro genom att stanna upp efter varje rörelse och får därigenom möjlighet att känna av effekten i både kropp och sinne
- **PILATES/CORE**; Denna träningsmetod kombinerar styrketräning, stretch och yoga. rörelserna utförs långsamt och mjukt. Vid varje övning tränas flera muskelgrupper samtidigt.
- **STARK & SMIDIG**; Kraftfull och dynamisk rörlighetsträning. Här får du sträcka ut dina muskler i dynamiska rörelser.

• **Med reservation för eventuella ändringar. Varmt Välkommen!**