

Välkomna till Avancias träning med instruktörer!



Alla våra instruktörsledda klasser ingår i alla våra medlemskap.

Nuförtiden är passen enkla hos oss. Det är du som styr vilken av nivåerna på övningen du väljer, vilket tempo du kör och hur tunga vikter du använder. Vi instruktörer finns med och hjälper dig med teknik och motivation.

Våra valmöjligheter:

Passbeskrivningar

Grön bakgrund= Cykelpass.

Lila bakgrund= Intervallträning med en mix av styrka, rörlighet och kondition.

Orange bakgrund= Lugna, mjuka pass

Gul bakgrund= Vårt koreograferade pass på små studs mattor för dig som vill ha ett glädjefyllt pass.

Blå bakgrund= Styrkepass.

Cirkelträning

I Avancias Cirkelträning arbetar du på olika stationer i salen. Vi blandar övningar för styrka, rörlighet och kondition för att få en hälsosam helhet av vad kroppen behöver. Passet utförs alltid genom tidsintervaller så att du enkelt kan arbeta i ditt eget tempo. Ibland får du möjlighet att testa på redskap som tas in från gymmet.

Längd: 45min eller 60min

Redskap: Väldigt varierande. Din instruktör gör stationerna.

Core

Avancias Core är en styrketräningssklass för core-muskulaturen, d.v.s. kroppens "kärna" - bål, rygg och bäckenmuskulatur. Övningarna är funktionella, alltså framtagna och sammansatta för att stärka din kropp och hjälpa dig klara vardagen bättre.

Längd: 30, 60 min

Redskap: Till största del utförs denna klass utan redskap men även viktplattor, gummiband eller annat kan föreslås av instruktören för de som vill.

Cykling

Avancias Cykling är en mycket effektiv och enkel konditionsträning på stationär cykel inomhus. Med inspirerande musik och en drivande ledare förbättrar du din kondition och förstärker muskulatur i lår, vader, mage, rygg, axlar och nacke. Cykling är en skonsam träningsform där du själv reglerar tempo och motstånd efter förmåga.

Längd: 30, 45 eller 60min

Redskap: stationär cykel

Flexibilitet och Styrka

Avancias Flexibilitet och Styrka är ett mjukgörande pass där vi stretchar, stärker och stabiliserar kroppen på ett skonsamt sätt. Vi arbetar i ett flöde av rörelser som är enkelt att följa och anpassa. Svetten och de svidande musklerna smyger sig på samtidigt som du får bli riktigt mör och avslappnad i hela kroppen.

Längd: 45 eller 60 min

Redskap: Inga

Rörlighetsträning

Längd: 25min

Redskap: Inga

JUMPING

Jumping Fitness är en rolig, effektiv och skonsam träningsform på små studs mattor. Passet passar alla åldrar, från nybörjare till elitidrottare (ej passligt för gravida). Du kommer snabbt märka resultat på din kondition, styrka, balans, flexibilitet och det stärker även benstomme och leder. Det är skonsamt för knä, höft och rygg. Mattan tar upp 70 % av stötarna och trampolinen klarar upp till 120kg. Jumping® är tre gånger så effektivt som jogging. På ett pass förbränner du allt mellan 500-1000 kalorier.

Längd: 45min

Redskap: Liten studs matta

Pilates

Avancias Pilates är en skonsam och effektiv träningsform för dig som vill ha en starkare, smidigare och mer välbalanserad kropp. Pilates stärker magen och stabiliserar därmed ryggraden. Tekniken ger bättre hållning, löser upp muskelspänningar och återger kroppen dess naturliga rörelsemönster, vilket ger en ökad känsla av välbefinnande.

Längd: 45 eller 60min

Redskap: Inga

Rörlighetsträning

Var och varannan person är stel och har ont på vissa partier på kropp på grund av för mycket stillasittande och enformig rörelse. Rörlighetsträning bygger på att vi under 25 minuter varvar dynamiska och funktionella rörelseserier med traditionella stretchövningar. Fokus ligger på naturlig rörelse i kroppen. Rörlighetsträning är tacksamt att utöva, det går fort att uppnå resultat.

Längd: 25min

Redskap: Inga

Styrka Helkropp

Avancias egna styrkepass för hela kroppen. Varieras utefter gång och instruktör. Ta din tid vid varje övning. Detta är passet för dig som vill bli starkare på dina premisser med god hjälp av en kunnig instruktör.

Längd: 30 eller 45min

Redskap: Egna kroppen som vikt samt redskap som kettlebells, stänger och viktplattor. Instruktören meddelar på plats.

Styrka Lår och Rumpa

Vi bygger en stark grund för ben och rumpa.

Längd: 30min

Redskap: Instruktören meddelar på plats. Mestadels egen kroppsvikt, gummiband och viktplattor.

Styrka Överkropp

Fokus på att bygga en stark och stabil överkropp

Längd: 30 min

Redskap: Viktplattor, gummiband, instruktören meddelar

Tabata

Avancias Tabata är en rolig och intensiv träningsform som bygger på intervallet: träna 20sek och vila 10 sek. Det blir en blandning av kondition och styrkeövningar. Allt för att få ett komplett träningspass där du förbättrar din kondition, uthållighet och styrka på ett effektivt sätt. Då vi alltid arbetar på korta tidsintervall använder vi oss av enkla övningar som är lätta att byta mellan och också lätta att anpassa efter just dig.

Längd: 30min

Redskap: Ibland används gummiband och/eller viktplattor. Instruktören meddelar.

The Trip (cykling)

The Trip är en intervallbaserad cykelklass som tar dig på en resa genom digitalt skapade världar framför en stor bildskärm. The Trip skapar ett visuellt syfte med din träning som gör att du slutar tänka på den fysiska ansträngningen och istället pushar dig själv vidare. The Trip kan köras både live med instruktör och virtuellt med voice over.

Längd: 45min

Redskap: Stationär cykel

Yoga

Yoga tar dig på en resa genom din egen kropp. Det är din stund att hinna ikapp dig själv. De olika kroppspositionerna visar dig hur din kropp mår. Ett yogapass innehåller styrka, rörlighet, balans, stretch och avslappning i en rogivande och tillåtande miljö. Du får möjlighet att utveckla både styrka och smidighet samtidigt som du skapar närvaro i kroppen och nuet. Inga redskap behövs.

Längd: 60min

Redskap: Inga

Regler kring gruppträningen:

Du kan komma på våra pass genom drop in.

Du kan boka ditt pass på bokningssidan på www.avancia.ax.

Detta kan du göra **6 dagar i förväg**.

Ditt pass går att avboka på samma ställe fram till **1h före passets start**.

För att du skall vara säker en plats på ditt favoritpass samt för att passets instruktör skall ha lättare att förbereda passet är det bra att du bokar. Är du bokad får du också information på sms om det sker förändringar kring passet. Det är på vår bokningssida all aktuell information om passen finns så som instruktörsbyten, tidsförändringar och liknande.

För att **logga in på bokningssidan använder du ditt kundnummer**

Checka in på ditt pass vid skärmen i receptionen med ditt träningskort **åtminstone 10min innan passets start** och ta dig till salen för instruktioner.

Våra pass rymmer 15-25 deltagare.

Vid tre missade bokningar kan du inte boka fler pass innan du varit till receptionen och låst upp bokningssidan igen.

Övrigt:

Instruktioner gällande vad du behöver för eventuella redskap eller annat får du av respektive instruktör innan passets start (var på plats 10min före).

Bra att ha med sig är mjuka, bekväma kläder, vattenflaska, i vissa fall svetthandduk och inneskor.

Vid frågor och funderingar, kontakta gärna vår gruppträningsansvarige Malin Nylén på malinnylen@avancia.ax.