

Välkomna till Avancias träning med instruktörer!



Alla våra instruktörsledda klasser ingår i alla våra medlemskap. Vi vill ge dig en så motiverande, trygg och hållbar träningsrutin som möjligt. Att ta hand om sig själv bör vara en röd tråd genom hela livet. Att träna i grupp med en instruktör är bevisat att ge större chans till långvariga träningsrutiner.

Nuförtiden är passen enkla. Du behöver inte ha tränat förut, du behöver inte ha bra koordination. Du kan också ha tränat massor och vilja utveckla och utmana din träning. Det är du som styr med vilken av nivåerna på övningen du väljer, vilket tempo du kör och hur tunga vikter du använder. Vi instruktörer är experter på att anpassa. Vi arbetar oftast med basövningar som din kropp känner igen från vardagen och vi arbetar ofta utifrån tidsintervaller.

Våra valmöjligheter:

Grön bakgrund= Cykelpass.

Orange bakgrund= Styrkepass med vikter.

Blå bakgrund= Styrka för kroppens kärna utan vikter.

Gul bakgrund= Intervallträning.

Lila bakgrund= Lugna, mjuka pass

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

BootyBake

I Avancias Booty Bake kommer vi ta oss igenom olika sorters övningar för rumpa och lår så att vi får den härliga brännande känslan som stärker våra rump- och lårmuskler.

Längd: 30min

Redskap: Instruktören meddelar på plats. Mestadels egen kroppsvikt och gummiband men brädor och viktplattor kan användas.

Cirkelträning

I Avancias cirkelträning arbetar du på olika stationer i salen. Detta gör att vi kan ta in redskap som vi inte annars använder som exempelvis rep, bollar, kettlebells osv. Din instruktör gör stationerna färdigt innan passets start. Passet utförs alltid genom tidsintervaller så att du enkelt kan arbeta i ditt eget tempo. När tidsintervallen är klar så ber instruktören dig att gå till nästa station. Detta pass är roligt och du får en genomkörare för både dina muskler och din puls. Roligt att få använda lite nya redskap och skönt att du ser alla stationer och vet precis vad som komma skall.

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. I passet Core/cardio läggs även mer pulshöjande alternativ till.

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 länger ut, 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. Detta pass körs extra på helgerna. Håll koll på bokningssidan.

Längd: 45 eller 60 min

Redskap: Inga

FortGjorts Mage Rygg

Vem har inte användning och nytta av en stark mage och rygg? En stark hållning är A och O för att kroppen ska må bra i vardagen. FortGjort Mage Rygg stärker mittpartiet på kroppen genom övningar för magen och ryggen och du väljer själv om du vill göra det lättare eller tyngre alternativet på övningarna – utgå alltid efter din förmåga och dagsform.

Längd: 25min

Redskap: I huvudsak behövs inga redskap, i annat fall meddelar instruktören.

FortGjorts rörlighetsträning

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

Längd: 25min

Redskap: Inga

FortGjorts Stark

Vill du bli stark eller starkare, då ska du träna vårt nya träningspass FortGjort STARK. Renodlade styrkeövningar för kroppens större muskler. I detta pass kör du ditt eget race och upplägget är längre och kortare tidsintervaller. Enkelt, kraftfullt och grymt kul!

Längd: 25min

Redskap: Skivstång och viktplattor, ibland även bräda och gummiband.

FortGjorts Styrka

Söker du enkel och effektiv muskelträning för kroppens större muskler, svaret heter FortGjort Styrka. Du använder din egen kropp som främsta redskap, vissa övningar kan utföras med gummiband och hantlar. Övningarna upprepas många gånger vilket ger bra flås (det tar vi inget extra för). Du kommer att känna dig härligt stark i hela kroppen efter passet som bara är 25min!

Tid: 25min

Redskap: kan vara skivstång, bräda, viktplattor eller gummiband. Instruktören meddelar.

HIIT

HIIT = Hög Intensiv Intervall Träning. Innebär att kroppen utmanas med hög intensitet under korta intervaller som varvas med vila. Övningarna är säkra, funktionella, effektiva och utmanar samt förbättrar styrka, uthållighet, koordination, rörlighet och snabbhet. HIIT är ett roligt och effektivt sätt att träna. Programmen är designade för att ge resultat oavsett ålder och nivå och utförs på ett säkert, effektivt och roligt sätt. Fokus är rörelseglädje med lätta vikter eller kroppsvikt för möjlighet att hålla igång flödet i övningen. Smidiga övningar att anpassa och säkra att fortsätta träna på fast du är trött. Passen varierar ofta och kan se olika ut beroende på pass och instruktör.

Längd: 45min

Redskap: Inga eller bräda, matta, viktplattor och liknande, instruktören meddelar.

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. GLÖM INTE vattenflaskan och en svetthandduk så kör vi!!

Längd: 45min

Redskap: Liten studsmatta

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

Styrkemix

Avancias egna styrkepass för hela kroppen. Varieras utefter gång och instruktör.

Längd: 30 eller 45min

Redskap: Ibland endast med egna kroppen som vikt och ibland med olika sorters redskap. Instruktören meddelar.

Styrkemix med kettlebells

Att använda kettlebells är funktionellt, effektivt och dynamisk och kräver ett stort samarbete för kroppens alla muskler. Detta passar dig som vill träna styrka, uthållighet och explosivitet för hela kroppen, mycket träning på kort tid. Ett pass för dig som vill kunna utvecklas och utmana din styrka.

Längd: 45min

Redskap: Kettlebells (klot med handtag) i olika vikter

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. Du kanske cyklar upp för en brant glaciär, jagar futuristiska cyklister, sprintar genom floder av lava eller cyklar genom en stad i rymden. 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.

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.

Yinyogan är en extra stillsam och avslappnande form av yogan.

Längd: 60min

Redskap: Inga

Är träning något helt nytt för dig kan vi rekommendera att starta med något pass från FortGjort, enkelt och roligt på 25min.

Regler kring gruppträningen:

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 så önskar vi 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**. Du kan också komma på alla pass genom drop in.

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 Söderberg på malinsoderberg@avancia.ax.