

## Pass och passbeskrivningar v.t. 2024

### MixEnergi

Välkommen till "MixEnergi" – det ultimata träningspasset för dig som vill få en energikick och ta din träning till nästa nivå! Konditions- och styrkeövningar är kombinerade på ett pulshöjande sätt. Du kommer att uppleva ett högre tempo än vid MixGympa och utmanas med dynamiska övningar som kan inkludera hoppmoment. "MixEnergi" är skapat för att ge dig en riktig adrenalinkick samtidigt som du stärker din kropp. Kom och upplev träningsglädjen i en positiv och energifylld atmosfär. Här är din chans att få en härlig dos av energi och utmaningar. Vi ses på träningsgolvet!

### MixRytmPuls

Känn rytmen i kroppen och låt musiken inspirera dig till dansglädje. MixRytm/Puls är ett danspass som uppmuntrar dig till träning genom dans och koreografi tills du låter din kropp bli ett med rörelserna och utan att märka det får du en härlig och svettig träning på köpet. På det här passet kan du få möta olika uttryck och dansstilar där låtarnas karaktär och stil återspeglar sig i rörelserna. Det bästa av allt är att du inte behöver vara van att dansa eller dansträna för att vara med i detta pass, det är bara att släppa loss och ryckas med av den sköna musiken. Känn MixRytmen så får du puls tillsammans med oss. Välkommen till MixRytm/Puls!

### MixLivsglädje

Välkommen till "MixLivsglädje", vårt skraddarsydda pass som är speciellt utformat för äldre deltagare som värdesätter en träningsupplevelse med ett lugnare och mjukare tempo. Här fokuserar vi på en serie enkla och sköna rörelser som engagerar hela kroppen, från huvud till fötter. "MixLivsglädje" är skonsamt och inkluderar inga hopp, vilket gör det perfekt för dig som vill träna i en bekväm och trygg miljö. Vår träning betonar rörelseglädje, koordination och balans, allt ackompanjerat av passande musik och rytm. Kom och var med på denna träningsresa för att främja din hälsa och välbefinnande. Vi ser fram emot att träna tillsammans med våra äldre deltagare eller med dig som uppskattar ett lugnare tempo.

### MixStyrkaStep

Träningspasset som tar din styrketräning till nästa nivå. Här fokuserar vi på att stärka kroppens stora muskelgrupper genom en kombination av redskap och kroppsviktsövningar. Passets fokus ligger på enkla basövningar inom styrketräning, vilket gör det till en utmärkt möjlighet att bygga upp en stark och välbalanserad kropp. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren, gör dig redo att lyfta din styrketräning till nästa nivå – "MixStyrkaStep" väntar på dig!

### MixGympa

Välkommen till "MixGympa", en träningsupplevelse som fokuserar på att främja din inre styrka och balans. Under passet utför vi en serie okomplicerade rörelser utan hopp och studs, vilket gör det tillgängligt och givande för alla. Vår träning riktar sig särskilt till dig som värdesätter stabilitet och ökad balans i din bålmskulatur. Genom att stärka rygg- och magmuskulaturen hjälper vi dig att uppnå en starkare och mer balanserad kropp. Kom och var med på en träningsresa där vi tillsammans arbetar mot en hälsosammare och starkare version av dig själv. Vår "MixGympa"-erbjuder träningsglädje och en gemenskap som hjälper dig att nå dina mål. Vi ser fram emot att träna tillsammans!

### MixVitalitet

Välkommen till "MixVitalitet", vårt skraddarsydda pass speciellt utformat för dig som värdesätter en träningsupplevelse med ett lugnare och mjukare tempo. Här fokuserar vi på en serie enkla och sköna rörelser som engagerar hela kroppen, från huvud till fötter. "MixVitalitet" är skonsamt och inkluderar inga hopp, vilket gör det perfekt för dig som vill träna i en bekväm och trygg miljö. Vår träning betonar rörelseglädje, koordination och balans, allt ackompanjerat av passande musik och rytm. För dig som önskar finns möjligheten att utföra golvövningarna sittandes på en stol under detta pass. Kom och var med på denna träningsresa för att främja din hälsa och välbefinnande. Vi ser fram emot att träna med dig som uppskattar ett lugnare tempo.

### MixCirkel

Välkommen till "MixCirkel" – passet som sätter fokus på att maxa din träning. Här får du en fullständig träningsupplevelse som inkluderar styrka, kondition, rörlighet och balans för hela kroppen. Du kommer att rotera genom stationer med olika redskap eller använda din kroppsvikt för att utmana dig själv. "MixCirkel" garanterar en intensiv och svettig träningsupplevelse som kommer att få dig att öka konditionen och bygga styrka. Oavsett om du är nybörjare eller aktiv, så är detta pass perfekt för dig som vill ta din träning till nästa nivå. Kom och upplev den totala träningsfusionen som ger dig resultat! Vi ses i cirkeln!

## MixÄventyr

Välkommen till "MixÄventyr" – passet som låter dig som vuxen tillsammans med barn utforska träningsvärlden.

Under detta pass kommer vi att använda parövningar med fokus på att skapa rörelseglädje för barnet, samtidigt som du som vuxen kan få en riktigt bra träning. Passet rekommenderas för barn från 5 år till 13 år, men det viktigaste är att barnet kan följa instruktioner, så därför kanske ditt medföljande barn är yngre. Oavsett om du är mamma, pappa, farmor, morbror eller en annan anhörig, så är "MixÄventyr" en perfekt möjlighet att spendera kvalitetstid tillsammans samtidigt som ni förbättrar er hälsa och skapar rörelseglädje. Kom och utforska träningsäventyret tillsammans med oss! Vi ses i hallen för roliga och lekfulla övningar.