

Hold Træning



BodyPump

Les Mills BodyPump er en effektiv træning af hele kroppen. Muskelstyrke og udholdenheds træning. Her styrkes alle kroppens muskler, med basale øvelser som øger din forbrænding og sundhed. Her bruges vægtstænger og vægtskiver. Bodypump kan bruges som variation, eller erstatte dine ugentlige styrke trænings pas i fitness centret.

Fremmøde 5 minutter før hold start
Timen er for alle uanset træningserfaring.
Varighed: 60 Min.

BodyFlow

Les Mills BodyFlow er træning baseret på det bedste fra Yoga, Pilates og Tai Chi. Her får du en god kombination af øvelser som øger din styrke og balance i kroppen. Træningen afsluttes med meditation. BodyFlow er for dig som ønsker at øge kropsbevidstheden, reducere stress samt få en stærkere og smidigere krop.

Timen er for alle uanset træningserfaring.
Varighed: 60 Min.

BodyCombat

Les Mills BodyCombat er inspireret af karate, boksning, capoeira og muay thai. Slag og spark er opbygget til musikken, træningen vil derfor gavne din kondition men samtidig styrke din koordinations evne. BodyCombat er for dig som ønsker høj kalorie forbrænding på blot en time samt forbedret kondition.

Timen er for alle uanset træningserfaring.

Zumba

Zumba Fitness er holdtræning baseret på dans kombineret med fitness. Dans dig glad og sund, til latin amerikanske rytmer. Stil arter som bl.a. merengue, cumbia, latin og reggaeton. Formålet med din Zumba træning er at være i bevægelse, uanset danse evner og erfaring. Derfor kan du effektivt forbrænde kalorier på denne time.

Timen er for alle uanset træningserfaring.
Varighed: 60 Min.

BodyStep

Les Mills BodyStep er holdet hvor du med simple koreografier på stepbænken, får pulsen op og sved på panden. Vi styrker kroppen undervejs ved hjælp af styrke øvelser på bænk, her kan bruges vægtskiver. Med BodyStep opnår du høj kalorie forbrænding og forbedret kondition.

Timen er for alle uanset træningserfaring.
Varighed: 60 min.

