

Klassbeskrivningar



BODYATTACK®

BODYATTACK® är sportinspirerad konditionsträning som utmanar din styrka och uthållighet. Det är ett högintensivt intervallpass där atletiska rörelser kombineras med styrke- och stabilitetsövningar. Dynamiska rörelser och pulshöjande musik motiverar dig från start till slut.



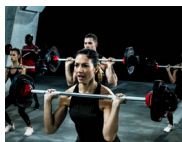
BODYBALANCE®

BODYBALANCE® är en perfekt blandning av yoga, tai chi och pilates som bygger upp din funktionella styrka, ökar din rörlighet och lämnar dig i harmoni och balans. BODYBALANCE® passar alla oavsett träningsbakgrund.



BODYCOMBAT®

BODYCOMBAT® är ett pass med kraft och energi där du kan släppa loss fightern i dig. Drivande och energisk musik i kombination med rörelser inspirerade från en mängd kampsporter ger dig den kick du behöver för att ta dig an din fantasimotståndare genom tio ronder.



BODYPUMP®

BODYPUMP® är styrketräning till musik som utmanar dig och gör dig stark. Passet är perfekt för både kvinnor och män som vill träna igenom hela kroppen på en timme. BODYPUMP® är ett enkelt och effektivt pass vilket ger dig märkbara resultat.



CXWORX®

CXWORX® är ett enkelt och effektivt pass för att få en vältränad mag- och ryggmuskulatur. Genom dynamisk träning för mage, säte och rygg kommer detta pass få dig att känna dig starkare och mer välmående.



GRIT® Plyo

Les Mills GRIT® Plyo får dig att ge allt och lite till. Explosiv spänstträning som gör dig snabbare och starkare. Här använder du dig av steplåda och viktplattor som redskap för att öka intensiteten. Du kommer att tänja dina gränser med en peppande coach vid din sida som motiverar dig genom hela passet.



GRIT® Cardio

Les Mills GRIT® Cardio får dig att ge allt och lite till. Maximera din uthållighet genom kroppsviktövningar som utmanar din kondition. Du kommer bli förvånad över hur mycket du kan tänja dina gränser med en peppande och motiverande coach vid din sida genom passet.



SH'BAM®

SH'BAM® är den perfekta blandningen av enkla och heta dansmoves, där du lockar fram stjärnan i dig och dansar dig i form till coola klubbhits, listettor, remixer av gamla klassiker och moderna latino beats.



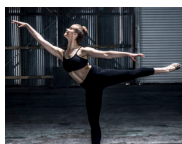
RPM®

RPM® är enkel, rolig och effektiv cykelträning inomhus där du cyklar till rytmen av kraftfull musik. Ge dig ut i cykelterrängen över utmanande backar och berg, fartfyllda raksträckor samt pulshöjande intervaller som får dig att sprinta över mållinjen.



LES MILLS SPRINT™

30-minuters högintensiv intervallträning (HIIT). LES MILLS SPRINT™ är ett utmanande högintensivt träningspass där du använder cykeln som verktyg för att pressa din gräns till max och ta din träning till nästa nivå.



NYHET! LES MILLS BARRE™

LES MILLS BARRE™ är klassisk balett träning i modern tappning. Passet är 30 minuter och utformat för att stärka bål原因klarturen så väl som hela kroppen. Du gör allt från små fokuserade rörelser till stora graciösa kombinationer, utan att använda en stång.