

Ellinor Eriksson – Spinning och Stark & Snabb.

Ett pass där vi leker med fart, puls, position och intensitet. Det är musiken som håller takten, så spänn fast fötterna och låt musiken ta dig fram 🚴🏻🧘♀️🏻

Under hennes pass vill hon att alla tillsammans skapar glädjen och kraften att känna och göra det lilla extra. Att du lämnar klassen med känslan att du gjort ditt bästa och vill göra det igen

Zandra Unée - Spinning, Stark & Snabb och Box.

Hon "poppar" upp när man minst anar det med roliga extraklasser. Jag försöker utmana mina deltagare att lämna sin comfortzone, släppa spärrarna & klara lite mer än vad dom tror är möjligt. Som instruktör försöker jag vara tydlig & drivande men samtidigt tillåtande & ödmjuk. Glädje, gemenskap, energi och ett högt tempo genomsyrar mina klasser. Mitt mål är att alla ska känna sig som hjärtliga vänner & självklara vinnare!

Lisa Israelsson - Pump, Stark & Snabb även ta kommando över ett Spinningpass.

Lisa älskar all form av träning men gruppträning ligger henne varmast om hjärtat. Att få sprida träningsglädje, motivera och inspirera till en hälsosammare livsstil är fantastiskt kul och det är ett privilegium varje dag som jag får entra "scenen" och få deltagarna att svettas med mig.

Pernilla Stenlund – Trim Total

Ett Crossfit inspirerande pass där träningsupplägget varierar från gång till gång. Ni kommer att känna på tempo, styrka och uthållighet! Jag kommer att utmana dig att prestera lite mer än vad du trodde var möjligt, men självklart kör du efter din egen förmåga. Du kommer att hinna fem till!!

Gunilla Sjögren – Kettlebells men även Crossfitinspirerande pass

Mitt mål med passen är att sprida rörelseglädje och ge en inspirerande träningsupplevelse som ska vara effektiv och rolig men också att alla ska kunna vara med, efter sina egna förutsättningar. Alla är så välkommen att svettas, utmana sig själv och hitta träningsglädjen tillsammans med mig.

Ida Söder – Dansmix

Är ett Zumbinspirerat danspass där allt kan hända, träningen blir svettigt och väldigt rolig. Ni är så välkommen dansa loss med mig och ha superskoj.

Sandra Mårtensson – Crossfit

CrossFit definieras som högintensiv träning som konstant varierar. Träningen syftar till att vara så funktionell som möjligt. Den består av tre huvuddelar: konditionsträning, styrketräning och gymnastiska-/kroppsviktsövningar. Utifrån dessa går att göra oändliga många kombinationer av olika övningar och upplägg. Inget pass är det andra likt. Passen går att "skala", det vill säga anpassas till varje deltagare utifrån dennes nivå. Det man dock kan vara säker på, är att passen alltid skapar möjligheter för att göra så att svetten sprutar och musklerna skakar!

Carina Eriksson Grundström - Spinning, Stark & Snabb, Cirkelträning

Spinning har blivit så populärt av ganska enkla anledningar. Det ger resultat både vad gäller kondition, högre syreupptagningsförmåga och för dig som vill gå ner i vikt. På mina pass varierar vi övningarna på cykeln stående eller sittande. Målet ni ska känna med mina pass är att gå därifrån som riktiga vinnare med en stor dos positiv energi.

Fredrik Nilsson – Kettlebells och Stark & Snabb

Hanna Karlsson – Pilates och Stark & Snabb

Jennifer Wänstedt – Pump och Stepdans

Emma Bäcklund – Spinning och Stark & Snabb

Eva Nylund - Zumba