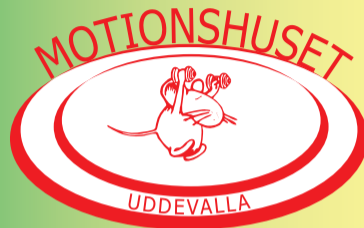


Förklaringar till passen

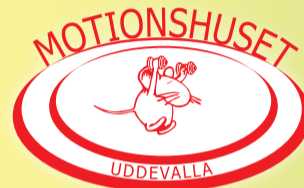
- Spinn puls - Inomhuscykling i grupp med vårt Activio pulssystem.
- GRIT - Här använder vi skivstång, viktplatta och stepbräda. Musik och rörelse förbättrar din syreupptagning, styrka och uthållighet.
- Core - Träning för mage, midja och ländrygg.
- BodyPump - Effektiv styrketräning. Vi tränar hela kroppen med skivstång.
- BodyCombat - Kampsportsträning, vi blandar Thaibox, karate och Kung-Fu.
- BodyBalance - Är en perfekt blandning av yoga-, tai chi och pilates som gör dig motiverad och lugn. Du tränar styrka, rörlighet till skön och följsam musik.
- Afrikansk Hatha yoga - Är en kombination av indisk hatha yoga och yoga kahne. Den består av rörelse som påverkar din kropp och ditt sinne på ett hälsosamt sätt. 1 = Lättare. 2 = Svårare.
- Kettlebells - En fantastisk träningsform för styrka, rörlighet, balans och kondition.
- Cirkelträning - Effektiv styrketräning, kondition och uthållighet.
- Zumba - Baseras på konditionstränande rytmisk dans.
- TRX - 30 minuter effektiv styrketräning för hela kroppen där fokus ligger på bålstabilitet.
- Löppass - Inomhuslöping i grupp med pulssystemet.
- Step Up - Konditionspass med step up bräda.
- Bodyattack - ett konditionspass som utvecklar din styrka, kondition och uthållighet



Öppettider

Måndag–fredag 06.30 - 22.00

Lördag–söndag 09.00 - 20.00



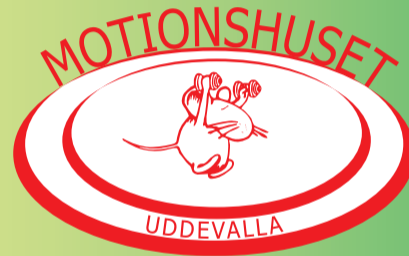
Välkommen!

Göteborgsvägen 19 | 451 42 Uddevalla

Tel. 0522-156 57

e-post. info@motionshuset.se

www.motionshuset.se



Schema

Schema startar 28 maj 2018

Måndag:

07.00	Spinn puls	45 min
10.30	Cirkelträning	45 min
17.30	Bodyattack	45 min
18.00	Spinn puls	50 min
18.00	Yoga 1	60 min
18.20	Bodypump	30 min
19.00	Core	30 min

Tisdag:

07.00	Bodypump	30 min
07.30	Core	30 min
16.45	Bodypump	45 min
17.35	Core	30 min
18.10	Cirkelträning	45 min
19.00	Bodybalance	60 min
19.15	Zumba	60 min

Onsdag:

07.00	Spinn puls	30 min
07.30	Cirkelträning	45 min
10.30	Cirkelträning	45 min
17.30	Bodybalance	60 min
17.55	GRIT cardio	30 min
18.30	TRX	30 min
19.05	Spinn puls	50 min

Torsdag:

07.00	Bodypump	30 min
07.30	Core	30 min
17.30	Bodypump	60 min
18.15	Spinn puls	50 min
18.45	Bodyattack	45 min

Fredag:

07.00	Spinn puls	60 min
08.00	Bodybalance	60 min
10.30	Cirkelträning	45 min
16.30	Bodypump	60 min
17.30	Spinn puls	60 min

Lördag:

09.30	Yoga 1	60 min
10.00	Bodyattack	45 min
11.00	Core	30 min

Söndag:

09.30	Spinn puls	50 min
10.30	Cirkelträning	45 min
16.50	GRIT strenght	30 min
17.30	Bodybalance	60 min

Med reservation för ändringar

Risbergs Adbox har producerat denna folder.
Behöver ni också hjälp med tryck, kontakta
Robert Andersson 0522-813 38

INTEGRERAD TRNING
RISBERGS
ADBOX
FÖR HVB-UTVECKLING



Bodypump

Måndag 18.20, 30 min
Tisdag 07.00, 30 min
16.45, 45min
Torsdag 07.00, 30 min
17.30, 60 min
Fredag 16.30, 60 min

MOTIONSHUSET
HVB-UTVECKLING



Bodyattack

Måndag 17.30, 45 min
Torsdag 18.45, 45 min
Lördag 10.00, 45 min

MOTIONSHUSET
HVB-UTVECKLING