

# Hälsoveckan 2017

Ansvarig: Ann Zandén

Kontakt: gymmixtc@gymmix.nu



**VID SAMTLIGA TILLFÄLLEN: deltagaren anger koden "Hälsoveckan" vid ankomst**

## HELA VECKA 42

Drop-in gym

Under ordinarie bemannade öppettider kan du prova på gymmet på Gymmix Träningscenter.

**Mån-tors 09:00-20:00**

**Fre: 09:00-19:00**

**Lör: 09:30-13:45**

**Sön: 15:30-19:30**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha träningskläder och skor för inomhusbruk

## Måndag

### CrossChallenge 30 min

Cirkelpass där vi jobbar i intervaller. Utmanar styrka, spänst och kondition.

**Tid 18:15-18:45**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha träningskläder och skor för inomhusbruk

### Gympa 60 min

En blandning av övningar som främjar rörlighet, styrka, balans, kordination och kondition.

**Tid 18:00-19:00**

**Plats SALÄNGSGATAN 6 50456 BORÅS Bäckäng**

Deltagaren ska:

Ha bekväma träningskläder för inomhusbruk, gärna egen matta

## Tisdag

### Dynamisk Yoga 60 min

Passet inspireras av HathaYoga och stretch. Vi arbetar i ett flöde av kroppspositioner som främjar rörlighet, muskeluthållighet och balans. Inga förkunskper behövs.

**Tid 18:40-19:40**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha träningskläder för inomhusbruk, gärna egen matta

## Onsdag

### Zumba 45 min

Ett roligt, fartfyllt och framför allt enkelt danspass med influenser från salsa, merengue, cumbia och reggaeton.

**Tid 17:50-18:35**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha träningskläder och skor för inomhusbruk

### Gympa 60 min

En blandning av övningar som främjar rörlighet, styrka, balans, kordination och kondition.

**Tid 18:00-19:00**

**Plats SALÄNGSGATAN 6 50456 BORÅS Bäckäng**

Deltagaren ska:

Ha bekväma träningskläder för inomhusbruk, gärna egen matta

## Torsdag

### LOAD n´Explode 30 min

Styrkepass där vi använder skivstång, vikter och egen kroppsvikt.

**Tid 18:10-18:40**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha träningskläder och skor för inomhusbruk

### Pilates 45 min

Ett pass som kombinerar styrketräning, stretch och yoga. Handlar mycket om tankekraft. Utförs långsamt, vid varje övning tränas flera muskelgrupper samtidigt.

**Tid 18:45-19:30**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha bekväma träningskläder för inomhusbruk

## Freitag

### BodyCombat 60 min

Ett pass som hämtar sin inspiration från box- och kampsporten. Slag och sparkar utförs till musik. Både kondition och styrka.

**Tid 17:30-18:30**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha träningskläder och skor för inomhusbruk

## Lördag

### Styrka 30 min + Kondition 30 min

Du väljer om du vill delta på ett pass eller båda.

**Tid 10:00-10:30, 10:35-11:05**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha träningskläder och skor för inomhusbruk

## Söndag

### BodyPump 60 min

Styrkepass med skivstång och vikter. Du arbetar med kroppens alla stora muskler.

**Tid 17:05-18:05**

**Plats GETÄNGSVÄGEN 26 B 50468 BORÅS**

Deltagaren ska:

Ha träningskläder för inomhusbruk