

Passbeskrivning

Du som har årskort/halvårskort, klippkort mm är välkommen på drop-in pass
Boka ditt pass på nätet.

Stationsträning	Mån, Tis, Fre	kl. 09.00-10.00
Hatha yoga	Måndagar	kl. 17.15-18.15
	Måndagar	kl. 18.30-19.30
Morgon yoga	Torsdagar	kl. 07.00-08.00
Medicinsk yoga	Torsdagar	kl. 17.30-18.30
	Söndagar	kl. 15.30-16.30
Vatten yoga	Torsdagar	kl. 17.30-18.30

Medicinsk yoga

Är en lugn och djupverkande yogaform med vetenskaplig förankring. Det är enkla , mjuka inläggningar, med stort fokus på andningen, som kombineras med meditation och vila. Passar för alla då vi jobbar utifrån vår egen förmåga.

Ledare: Jennifer Asklöf

Hatha Yoga

Inom Hatha yogan kombinerar man fysiska rörelser (Asana) med andning (Pranayama) och meditationstekniker för att skapa fysisk och psykisk hälsa. Hatha yogan passar dig som vill ha en något lugnare klass men ändå jobba igenom kroppen med varierande rörelser och teman.

Ledare: Yvonne Stegeryd och Lisa Kling

Morgon Yoga

Väck kroppen med skön Yoga. När du har sovit en hel natt och varit stilla länge blir du stel och osmidig i kroppen, i musklerna och lederna.

Ledare: Yvonne Stegeryd

Vatten Yoga

Passet innehåller både statiska och dynamiska övningar där vattnet fungerar som stöd, men ger också motstånd i rörelserna i alla riktningar. Fokuset ligger på centrum av kroppen och vi låter alla övningar utgå därifrån. Du får en stunds lugn och skön träning som framför allt ger balans, styrka, energi och ökad rörlighet, samt förbättrar andningen.

Ledare: Jennifer Asklöf

Stationsträning

Stationsträning är ett pass där du tränar både styrka och kondition fördelat på 10 olika stationer med instruktör.

Ledare: Patrik Harbou