

# AQUA SPORTS - VÅRA PASS

## AQUA TRIM

Ett koreografi-pass med rörelseglädje och känsla i musiken. Här får du varierade övningar för hela kroppen.

**KONDITION**



**RÖRLIGHET**



**STYRKA**



## AQUA TABATA

Ett tufft intervallpass som ger dig både styrka och puls. Du gör rörelserna i högt tempo i 20 sek med 10 sek vila mellan varje intervall.

**KONDITION**



**RÖRLIGHET**



**STYRKA**



## AQUA TRIM SENIOR

Anpassad träning för dig som är 60+ eller för dig som har ett FaR-recept. Rörelserna är enkla och alternativa rörelser ges vid behov.

**KONDITION**



**RÖRLIGHET**



**STYRKA**



## AQUA DEEP

Ett intensivt pass för hela kroppen på djupt vatten. Här får du mycket puls. Du får även balans och bålsta-bilitet. \*Ett flytbälte används som redskap.

**KONDITION**



**RÖRLIGHET**



**STYRKA**



## AQUA ZUMBA

Ett dansinspirerat pass med energi och rörelseglädje. Vi tränar hela kroppen till latinska och bollywoodrytmer. Kom och dansa loss!

**KONDITION**



**KOREOGRAFI**



**RÖRLIGHET**



## AQUA HARMONY

Ett yogainspirerat pass med lugna och harmoniska rörelser. Vi jobbar med olika sträck och tånjövningar, samt balansövningar.

**BALANS**



**RÖRLIGHET**



**STYRKA**



**Munktellbadet**