



TRÄNINGSPASS PÅ KOSTA BODA ART HOTEL SPA

Start 2010-04-01

SPA

kl	mån	tis	ons	tors	fre	lö	sö
07:00			Yoga 1				
08:00				Yoga 1		Yoga 1	Yoga 1
16:00					Pilatesboll		
17:00				Pilates	Yoga 2		
18:00	Pilatesboll	Afrikansk dans	Intervall	Yoga 2			
19:00	Yoga 2	Aerobicmix	Yogalates				

Yoga 1	Lugna andningssynkroniserade Hatha/ Kundaliniyoga övn. Ökar flexibilitet och styrka.
Yoga 2	Dynamisk Asthanga/Kundaliniyoga utmanande pass med fokus på stretch och styrka
Pilates	Pilatesövningar på matta. Ger en starkare smidigare kropp.
Pilatesboll	Ett tufft bollpass med inriktning på mag- och ryggmusklerna (Core). Koordination, balans och styrka.
Yogalates	Mix av pilates och yoga 1 övningar. Speciellt lämplig för nybörjare!
Afrikansk dans	Afro/Latino-inspirerat pass med enkla danssteg till medryckande musik.
Aerobicmix	Kondition och styrka med blandade övningar
Intervall	Ett tufft pass där vi jobbar i intervall på olika stationer. Mycket kondition och styrka!

Våra pass är ca 55 minuter långa.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar