

# TRÄNINGSSCHEMA 2020

## MÅNDAG

07.00 Virtuellt spinning 30 min +  
07.30 Virtuellt aqua 30 min +  
08.00 Yoga Andning & flexibilitet 50 min  
09.00 Hot Yoga 25 min  
09.00 Spinning 25 min ★  
09.30 Core 25 min ★  
10.00 Aqua 45 min  
15.30 Virtuellt aqua 30 min +  
16.00 Virtuellt spinning 30 min +  
17.00 Spinning 25 min  
17.30 Booty/Styrka 45 min  
17.30 Aqua 45 min  
18.15 Core 25 min  
18.45 Yoga 60 min

## TISDAG

07.00 Virtuellt spinning 30 min +  
07.30 Virtuellt aqua 30 min +  
09.00 Funktionell träning 50 min  
10.00 Aqua 45 min  
15.30 Virtuellt aqua 30 min +  
16.00 Virtuellt spinning 30 min +  
17.30 Aqua 45 min

Tisdags a la carte

17.00 Body Pump 25 min  
17.30 Tabata 25 min  
17.30 Spinning 25 min  
18.00 Booty 25 min  
18.30 Stretch 25 min

## ONSDAG

07.00 Virtuellt spinning 30 min +  
07.30 Virtuellt aqua 30 min +  
08.00 Body Balance 55 min  
09.00 Spinning 25 min  
09.30 Coreboll 25 min  
10.00 Aqua 45 min  
15.30 Virtuellt aqua 30 min +  
16.00 Virtuellt spinning 30 min +  
17.00 Aqua 45 min  
17.15 Body pump 45 min  
17.30 Virtuellt spinning 45 min +  
18.00 Yoga 60 min  
18.15 Spinning 25 min

+ *Virtuella pass utan instruktör*

## TORSDAG

07.00 Virtuellt spinning 30 min +  
07.30 Virtuellt aqua 30 min +  
09.00 Funktionell träning 50 min  
10.00 Aqua 45 min  
15.30 Virtuellt aqua 30 min +  
16.00 Virtuellt spinning 30 min +  
17.30 Aqua 45 min

Torsdags a la carte

17.15 Body Pump 30 min  
17.45 Spinning 25 min  
17.45 Step & Styrka 25 min  
18.15 Booty 25 min  
18.45 Stretch 25 min

## FREDAG

07.00 Virtuellt spinning 30 min +  
07.30 Virtuellt aqua 30 min +  
09.00 Body Balance 55 min  
10.00 Aqua 45 min  
15.30 Virtuellt aqua 30 min +  
16.00 Virtuellt spinning 30 min +  
16.00 Tabata 50 min  
17.00 Stretch 25 min

## LÖRDAG

07.00 Virtuellt spinning 30 min +  
07.30 Virtuellt aqua 30 min +  
08.00 Yoga Andning & Flexibilitet 50 min  
08.00 Spinning 45 min  
09.00 Body pump 30 min  
09.30 Core 25 min  
10.00 Stretch 25 min ★  
14.00 Virtuellt aqua 30 min +  
15.30 Virtuellt spinning 30 min +  
16.00 Virtuellt spinning 30 min +  
15.30 Booty 25 min  
16.00 Core 25 min  
16.30 Yoga / Yoga Stretch 50 min

## SÖNDAG

09.00 Virtuellt aqua 30 min +  
10.00 Virtuellt aqua 30 min +  
10.00 Body Balance 55 min  
11.00 Virtuellt spinning 30 min +  
15.45 Body Pump 55 min  
17.00 Spinning 45 min  
17.00 Body Balance 55 min  
17.00 Aqua 45 min

OBS! Schemat för träningspassen gäller 3/8-18/12. Under perioden 31/8 - 18/12 utökar vi schemat med pass markerade med ★ Med reservation för ändringar.

# HOTEL TYLÖSAND TRÄNING

Med en mängd träningspass i veckan prickar Hotel Tylösand in formtoppen året om. För oss är träningen en central del i vårt spa och i vår fitnessavdelning kan man välja mellan instruktörsledda eller virtuella pass där du följer en instruktör på filmduk. Känn hur pulsen stiger medan själen tar in havet och den sju kilometer långa sandstranden utanför.

## **Aqua - 45 minuter**

Vattenträning i vår stora pool med 29-gradigt vatten. Minimerar risken för skador genom att du arbetar med eller mot vattnet. Förbättrar styrka, kondition, hållning.

## **Virtuell Aqua - 30 minuter**

Vattenträning i vår stora pool med filmvisning. Passet utförs utan instruktör.

## **Body Balance - 55 minuter**

Ett skönt träningspass som hämtar sin inspiration från tai chi, yoga och pilates. Övningar som stärker mag- och ryggmuskler. Förbättrar din rörlighet, hållning och balans.

## **Body Pump - 30/45/55 minuter**

En av världens mest kända träningsformer. Styrke-träning med skivstång för alla kroppens muskelgrupper. Individuellt anpassade vikter och licensierad instruktör som maximerar träningseffekten.

## **Booty - 25 minuter**

Enkel, rolig och effektiv träning där fokus ligger på mage, lår och rumpa.

## **Core - 25 minuter**

Effektiva styrkeövningar för kroppens kärna, bålen. Enkla övningar som stärker mage, ländrygg, förbättrar hållning och förebygger skador.

## **Funktionell träning - 50 minuter**

Utmanande träning som ger uthållighet, explosiv styrka, balans, koordination, rörlighet och stabilitet.

## **Hot yoga - 30 minuter**

Utförs sittandes i vår soft sauna i en mild temperatur på cirka 50 grader. Enkla yogaposer i kombination med behaglig värme som lugnar sinnet och kroppen.

## **Spinning - 25/45 minuter**

Effektiv och skonsam cykelträning som snabbt förbättrar din kondition. Instruktören kan välja att köra vissa delar virtuellt, dvs att cykla till en film. Tränar även upp benmuskulatur med olika motstånd och tempo.

## **Virtuell spinning 30 minuter**

Spinningpass med virtuell filmvisning utan instruktör.

## **Step & Styrka - 25 minuter**

Enkla stegövningar där kondition på stegbräda varvas med styrka för hela kroppen. Ett roligt och givande pass fullt med fart och glädje.

## **Stretch - 25 minuter**

Pass med stretchövningar för att förlänga stela och strama muskler där även andningen är i fokus. Både kropp och sinne mår bra efter denna klass. Perfekt som enskild klass eller som komplement till annan träning.

## **Tabata - 25/50 minuter**

Utmanande och högintensivt intervallpass med korta, effektiva intervaller som ger både styrka och kondition.

## **Yoga - 60 minuter**

Öka din kraft och medvetenhet med yogans styrka, smidighet och balans. Här förenas kropp, sinne och själ i ett effektivt pass vilket ger dig muskeluthållighet och mental klarhet. Allt med andningen i fokus.

## **Yoga - andning och flexibilitet - 50 minuter**

Ett lugnt och harmonisk pass där träningsformen grundar sig på hathayogan. Mjukhet och avslappning, stärker kroppens alla funktioner och tränar både kropp och själ.

*Med reservation för ändringar. Åldersgräns 15 år gäller för träningspass, gym och spa på övre plan.*