

SPORTREHAB[®]

Funktionell Styrka 55 min

Ett styrkepass utöver det vanliga där vi använder oss av skivstänger, hantlar och expandrar i övningar du aldrig provat förut. Syftet är att bli stark i rörelser du använder dig av och muskler du behöver för att få en optimalt fungerande kropp.

Funktionell Core 30 min

Här möter du ett helt nytt sätt att träna Core. I en fartfylld cirkel använder vi balansbollar, expandrar och medicinbollar för att utmana stabilitet, styrka och kontroll av kroppens kärna.

Funktionell Core/kondition 45 min

Kroppens kärna säger en del är mage och rygg, en del hjärtat . Här får du effektiv träning av både och. På bara 45 minuter hinner du bli ordentligt svettig och få träningsvärk i både mage och rygg.

Funktionell Cirkel 55 min

Ett unikt pass för en unik kropp. Styrka, stabilitet, spänst och balans är bara några av kroppens funktioner som du använder dig av i detta pass. Mer funktionellt än så här blir det inte.

Funktionell Flexibilitet 30 min

Känner du dig stel? Komplettera din träning med rörlighets- och avspänningsträning. Ett skönt pass för en skönare kropp.