# Passbeskrivningar, hösten 2017

**Cirkelfys Junior, kl. 16.30-17.30 måndagar**

Passet riktar sig till personer i åk 4-9. Funktionell träning för hela kroppen.  Cirkeln består av ett tiotal stationer laddade med både styrke- och konditionsövningar, med och utan redskap. I cirkelfysen tränar du i eget tempo och behöver inte tänka på takten i musiken, du tränar efter egen förmåga. Vi kör gemensam uppvärmning och nedvarvning.

**Lättpass kl. 15-16, tisdagar**

En timmes gympa där främst balans, styrka och smidighet tränas. Passet är ’hopplöst’ och passar därför också dig som har problem med knä, höfter, är höggravid eller nyligen fött barn.

**Cirkelfys kl 20.00-21.00, onsdagar**

Funktionell träning för hela kroppen.  Cirkeln består av ett tiotal stationer laddade med både styrke- och konditionsövningar, med och utan redskap. Vi jobbar 45 sekunder per station och kör totalt 3 varv. I cirkelfysen tränar du i eget tempo och behöver inte tänka på takten i musiken, du tränar efter egen förmåga. Vi kör gemensam uppvärmning och nedvarvning.

**Corepass kl. 17-17.30, fredagar**  
30 min intensiv träning med kroppen som främsta redskap. Fokus ligger på coremuskulaturen.

**Barngympa, kl. 9.15-10.00 vissa lördagar (se passchema för exakta datum)**

Passet består av en 45 minuters rörelseglädje med hopp, lek och ibland hinderbana. Passar barn mellan två och fem år, men äldre och yngre syskon är också hjärtligt välkomna! Passet är gratis för alla VIK-medlemmar.

**Intervallpass kl. 18.30-19.30, söndagar**  
Styrka, kondition och rörlighet för hela kroppen. Individuell träning i grupp med kroppen som främsta redskap. 20 sekunders träning och 10 sekunders vila.