

# GRUPPTRÄNING

## HÖSTSCHEMA -23 V.34-50

BOKNING SKER VIA VÅR  
HEMSIDA !

**ÖPPET VARJE DAG 04:00-24:00**

### Reception

Mån-Tis 16:00-19:00

Ons-Tors 16:00-18:30

Lör 09:00-11:30

### Barnpassning

Mån-Tis 16:15-19:00

Tors 16:15-18:30

Lör 08:45-11:30

(Förbokning krävs innan kl 13  
samma dag).

Schemat och ändringar finns  
på  
[www.mabattreborlange.se](http://www.mabattreborlange.se)

- Må Bättre Borlänge
- Borganäsvägen 48•  
0243-216700•

receptionen@  
mabattreborlange.se

Vår virtuella träning är nu  
öppen on demand, du väljer  
själv vad och när

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06:30							
07:10	Easyline 35				Easyline 35		
08:00							
09:00							
09:30						Body Pump 30	
09:45							
10:00							
10:30		Easyline senior35		Easyline senior 35		Cykel 45	
11:00							
11:15		Stretch 45		Stretch 45			
12:00					Grit Cardio 30		
12:15							
12:45							
15:00							
16:00							
16:15							
16:30				Body Pump 60			Body Combat 60
16:45		Easyline 35 U					
17:00					RULLANDE PASS !		
17:15		Body Pump 30	Moveoo 45				
17:30	Grit Strength 30	Cykel 30	LM Core 30				
17:45				Sh`bam 45 U			
18:00		BodyCombat 60					
18:15	Body Balance 45		Sprint 30 Yoga Flow 60				
19:00							
19:15							

Body Balance® - En stretch- och yogainspirerad klass där vi tränar rörlighet, balans och styrka. Förbättrar hållning och motverkar stress.

Body Pump® - Effektiv & tuff styrketräning, där du använder skivstång & kan anpassa vikten efter egen förmåga. Klassen innehåller enkla basövningar.

Body Combat® - Konditionsträning där vi kombinerar rörelser från olika kampsporter, som karate, boxning och tai chi.

Crosstrainer Cardio - Ett enkelt konditionspass som utförs på Indoor Walking-maskiner. Rolig träning i grupp till energigivande musik - utan krav på koordination.

LM Core® - Coreprogram för bål, men även för säte, höft och lår. Förutom egna kroppsvikten används viktplattor och gummiband under passet.

Cykel - Konditionsklass på cykel som passar alla.

Virtuell Cykling 45-50 min Virtuell cykling i t.ex. Cykla i de franska bergen samtidigt som du blir guidad av en instruktör på storbildsskärm. Kan köras på egen hand.

EasyLine - En enkel och effektiv cirkelträning som ger både kondition och styrka. Perfekt för dig som aldrig tränat tidigare men även för dig som tränat en tid. En klass som passar alla och som alla måste prova!

GRIT Strength® - Högintensiv 30-minutersklass med fokus STYRKA. Förbättrar din kondition, fysik och förbränning. Cardio - 30 min hiit fokus kondition.

Moveoo - En funktionell träning för hela kroppen där ansträngning och rörelse är nyckelord. Tillåtande och lustfyllt, där du blir stark, får balans och kroppskontroll.

Sh`bam® - Enkla och roliga danskombinationer där varje låt har sin egen koreografi fristående.

Sprint - Högintensiv intervallträning med cykeln som redskap. En tekniskt enkel träningsklass där fokus ligger mer på att få ett hårt träningspass med pulshöjning än en cykelupplevelse. Kom uppvärmd!

Stretch - Lugnt rörlighet och stretchpass för hela kroppen.

Yoga Flow - Passet växlar mellan fysisk yoga där du får arbeta med kroppsstyrka, rörlighet samt lugn yoga med mjuka rörelser som är bra för bindväv.

**VR** - Virtuell träning, kör med instruktörer på bioduk. Startar och stänger av automatiskt.

**VR Beg** = Beginner (genomgång av klass).