

# KRAFT Träning

## Pass på KRAFT Träning

### LES MILLS BODYATTACK

Ett högintensivt pass med effektiv träning för hela kroppen.

### LES MILLS BODYBALANCE

Ett pass som förbättrar flexibilitet och bygger styrka med rörelser från yoga, tai-chi och pilates.

### LES MILLS BODYCOMBAT

Ett kampsportinspirerat konditionspass där du tränar hela kroppen.

### LES MILLS BODYJAM

Ett danspass med de nyaste movesen till den senaste musiken.

### LES MILLS BODYPUMP

Ett pass där du med hjälp av skivstång och vikter tränar styrka och jobbar med alla stora muskler.

### LES MILLS BODYSTEP

Ett pass där du med hjälp av en stepbräda tränar kondition och styrka.

### LES MILLS SH'BAM

Ett danspass som lyfter pulsen till taket med en blandning av dansstilar.

### LES MILLS barre

Ett pass som kombinerar kondition och styrka genom balettens rörelser.

### LES MILLS CORE

Ett pass som bygger upp din styrka, stabilitet och uthållighet för mag-, rygg-, bål- och bäckenmuskulatur.

### LES MILLS GRIT | ATHLETIC

Ett högintensivt pass där du med hjälp av stepbräda och vikter tränar styrka, smidighet och snabbhet.

### LES MILLS GRIT | CARDIO

Ett högintensivt pass där du tränar kondition och snabbhet.

### LES MILLS GRIT | STRENGTH

Ett högintensivt pass där du med hjälp av skivstång och vikter tränar muskelstyrka.

### Afro®

Ett danspass med blandning av dansstilarna afro och house.

### Core

Ett pass där kroppens "kärna" har fokus. Mag-, rygg-, bål- och bäckenmuskulatur.

### HIT

Ett högintensivt pass där du som deltagare utmanas med hjälp av hantlar, kettlebells, skivstång, rigg och egen kroppsvikt. Level 1 och level 2.

### Tabata

Ett högintensivt pass där du med intervallträning tränar en blandning av styrka och cardio.



**Bokning av pass sker i appen Wondr**

*OBS! Passen kan variera från termin till termin.  
För mer information se vårt aktuella schema på vår hemsida [www.krafttraining.se](http://www.krafttraining.se)*