

SCHEMA ENDORFIN ALINGSÅS VÅR 2025

GRUPPTRÄNING – YOGA – PRAMA – HYROX - CROSSFIT

WWW.ENDORFIN.SE

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	06.15 PRAMA STRONG 06.15 CROSSFIT WOD 06.30 PILATES 45	06.15 HYROX 45	06.15 SPRINT 30 06.15 CROSSFIT WOD	06.15 PRAMA ENERGY 45 06.30 CROSSFIT HIIT 45 06.30 YOGA SOFT 45	09.00 BODYPUMP 60 09.00 BODYBALANCE 09.00 CROSSFIT HIIT 09.30 SPRINT 30 09.50 CROSS. TRIGGER 10.00 PRAMA ATHLE. 10.10 SENSINGYOGA 10.10 SHAPES 45 10.30 CROSSFIT WOD	09.00 HYROX 60 09.00 PILATES 45 10.00 FUNC. STRE. 45 10.00 CROSSFIT WOD 10.00 YOGA 75 11.00 PRAMA FAMILY
09.00 SENIOR PU & STY45 10.00 SENIOR YOGA 60 10.00 SENIOR PU & STY45 10.00 SENIOR PROMENAD	09.00 SEN. CYKEL 45 09.00 SEN. ZUMBA 40 09.55 SEN. YOGA 45 10.00 SENIOR GYM 55	08.30 SEN. PILATES 09.15 SENIOR IW 30 09.50 SENIOR CORE 30 10.30 MAMMA-BARN	09.00 SEN. CYKEL 30 09.45 SENIOR YOGA 75	09.00 SENIOR STATION		
11.15 YOGA RESTORE 75 12.00 CROSSFIT WOD 12.00 PRAMA S/E/A 45	12.00 CROSSFIT WOD 12.00 INDOOR WAL. 30 12.35 CORE 30	12.00 CROSSFIT WOD 12.00 BODYPUMP 45	12.00 CROSSFIT WOD 12.00 SHAPES 45 12.00 CYKEL 45	12.00 CROSSFIT TEAMWOD 12.00 SPRINT 30 12.40 CORE 30		
16.30 CROSSFIT WOD 16.40 FUNC. STRE. 45 17.00 YINYOGA 60 17.30 PRAMA ENERGY 45 17.30 BODYATTACK 45 17.30 HYROX 60 17.45 CROSSFIT WOD 18.00 CYKEL 75 18.15 INDOOR WAL. 30 18.15 YOGA SOULFLOW 60 18.25 CORE 30 18.30 BODYPUMP 60 19.30 YINYOGA & NIDRA	17.00 CROSSFIT WOD 17.00 HATHA FLOW 60 17.15 CYKEL RPM 45 17.20 PULS & STYRLA 40 17.30 HYROX 60 17.45 PRAMA STRONG 45 18.05 WOD MOBILITY 30 18.05 CORE 30 18.05 YINYOGA 60 18.15 DANSMIX 60 18.40 INDOOR WAL. 30 18.45 CROSSFIT WOD 18.45 STATION 60 18.45 CROSSFIT HIIT 45 19.15 ATLETISK YOGA 60	16.45 CROSSFIT HIIT 45 17.00 SHAPES 45 17.30 SOMA MOVE 45 17.30 CROSSFIT WOD 17.30 INDOOR WAL. 30 17.50 TONE 45 18.00 STRENGTH DEVE. 18.10 SPRINT 30 18.30 CROSSFIT WOD 18.30 PILATES 45 19.25 YINYOGA 60	16.45 YIN 6 RESTORE 75 17.00 CROSSFIT WOD 17.15 CROSSFIT FAMILY 17.15 BODYPUMP 45 17.35 INDOOR WAL. 30 18.00 CROSSFIT GYMNA. 18.05 YOGA FLOW 60 18.10 CYKEL 45 18.15 FUNC. STRE. 45 18.30 PRAMA ATHLET. 19.00 HYROX 60 19.15 PILATES 45	17.00 CYKEL 45 17.00 CROSSFIT TEAMWOD 17.30 STATION 60		16.00 STRENGTH DEV. 16.50 INDOOR WAL. 30 17.00 BODYCOMBAT 17.00 CROSS. WOD 75 17.00 YINYOGA 75 17.30 CYKEL 60

CROSSIFT – CrossFitkortet
HYROX – Endorfinkortet eller CrossFitkortet
PRAMA – Endorfinkortet eller PRAMA Lifetime
YOGA & PILATES – Endorfinkortet

Med reservation för ändringar.
För aktuellt schema se bokningen i vår app eller på hemsidan.
Vissa klasser är säsongsklasser och körs endast begränsad period.

NYHET VÅR 2025 – LES MILLS PILATES 45

STYRKA

BODYPUMP™ 45/60 minuter

Effektiv styrketräning och uthållighet för hela kroppen. Klassen genomförs med skivstång och viktplattor där vikten anpassas efter förmåga och passar alla oavsett träningserfarenhet.

ENDORFIN STATION 60 minuter

Stations- och cirkelträning där Du tränar igenom hela kroppen under olika intervaller. Du anpassar intensiteten efter Din egen förmåga och Dina egna mål. Kombinerad kondition och styrka.

STRENGTH DEVELOPMENT™ 45 minuter

En klass med fokus på att bygga upp styrka från grunden på ett balanserat och konsekvent sätt där väsentliga element från styrketräning används. Övningarna utförs med fokus på kontroll, rörelseomfång och teknik där tempon varierar med lågt antal repetitioner. Du anpassar vikt och rörelser utefter din egen förmåga.

LES MILLS TONE™ 45 minuter

Optimal mix av funktionell styrka, kondition och coreträning. Klassen passar alla, oavsett vilken träningsvana du har. Det finns flera olika alternativ för att både minska och höja intensiteten vilket gör att du kan få ut precis det du vill av din träning. En klass som tonar hela kroppen.

ENDORFIN PULS & STYRKA 40 minuter

Endorfinens egenskapade puls- och styrkeklass där Du tränar igenom hela kroppen med hjälp av viktplattor, gummiband, bräda och kroppsvikt på stället. En metodiskt skapad klass för trygghet och som är enkel att hänga med i för Dig som är ny på träning eller medelvan att träna. Du anpassar intensiteten, rörelserna och vikterna helt efter Din egen förmåga samtidigt som Du känner mycket gemenskap och vår unika Endorfin känsla. Klassen avslutas med stretch och nedvarning.

FUNCTIONAL STRENGTH™ 45 minuter

En innovativ och funktionell styrketräningsklass som fokuserar på att bygga styrka och bli mer atletisk. Vi jobbar i kroppens alla olika rörelseplan och blandar basövningar med funktionella övningar som utmanar koordination, balans och explosivitet. Ett koncept som gör dig starkare i vardagen och ett riktigt roligt sätt att träna på! Träningen utförs i intervaller, på stället och med en tydlig guidning klassen igenom!

DANS & GLÄDJE

DANSMIX 60 minuter

Fartfylld dansklass där stilarna Streetdance och Jazzdance blandas i en härlig mix. Dansstilarna är typiska musikvideor, bakgrundsdansara och dansevent. En svettig klass med glimten i ögat där musiken aldrig tystnar!

YOGA, KROPP & SJÄL

SOMA MOVE® 45 minuter

Ett komplett träningsupplägg för styrka, rörlighet, balans, rytm och avslappning. Vi rör oss, andas och svettas genom ett konstant flöde av väl utvalda övningar

LES MILLS PILATES™ 45 minuter

Klassen återskapar traditionell Pilates till en spännande och ny upplevelse med unik musik, vacker koreografi och stödande coachning vilket tar upplevelsen till en helt ny nivå. Långsamma, enkla rörelser som stärker magmuskler, höfter, rumpa, och rygg.

BODYBALANCE™ 60 minuter

En perfekt kombination av Yoga, Tha-Chi och Pilates. Uppmärksamheten och fokuseringen vänds inåt. Du tränar både smidighet, styrka, balans och mental avslappning.

YOGA - VINYASA, RESTORATIVE, YIN, FLOW, YANG, SENSING, SOFT, NIDRA, ATLETISK 45-90 minuter

Olika former av yoga där Du på ett mjukare sätt tränar styrka, flexibilitet och uthållighet. Metoderna som används är reningsprocesser, kroppsställningar, andningskontroll, koncentrationsövningar och meditation. (Mer info om respektive yogaform syns i bokningen).

CORE & FUNKTIONELLT

LES MILLS SHAPES™ 45 minuter

Ett styrkebaserat träningspass inspirerat av Pilates, Core, Barre & Power Yoga. Detta är en helkroppsinriktad träning med blandad intensitet och passar alla konditions- och träningsnivåer. Skapat i en intervallträningsstruktur som förblir kopplat till golvet - då det är minimal påverkan på lederna. Vi hittar "hot spot" och stannar där så länge som möjligt för att förbättra styrka, koordination och flexibilitet.

LES MILLS CORE™ 30/45 minuter

Utmanande, funktionellt och effektiv klass som stärker mage, rygg, axlar och rumpa. Vi jobbar med motstånd i form av gummiband och viktplatta vilket gör det anpassningsbart och samtidigt utmanande för kroppen.

ENDORFIN MAMMA-BARN 45 minuter

Härlig, glädjefylld och stärkande träning för nyblivna mammor med barn. Vi fokuserar på funktionell träning med specifika övningar för att stärka kroppen efter graviditeten.

KONDITION

CYKEL/LES MILLS RPM 45/60/75 minuter

Varierad konditionsträning med förändringar av fart, motstånd och positioner med fokus på cykling och teknik.

THE JOURNEY - körs på CYKEL. Helt unik och häftig träning där allt handlar om upplevelse via en virtuell värld där musik och miljö synkas för att ge en helt ny dimension till din konditionsträning. (När The Journey körs är detta specificerat i bokningen)

INDOORWALKING 30 minuter

Effektiv och enkel konditionsträning på crosstrainer. Du tränar även bålstabilitet, hållning, balans och styrka.

HIIT & SPORT

LES MILLS SPRINT™ 30 minuter

Högtintensiv intervallträning (HIIT) där vi använder cykel som redskap. Maximera Dina träningsresultat. Här fokuserar vi på att höja pulsen under korta intervaller för att nå maximala resultat på kortast möjliga tid.

BODYCOMBAT™ 60 minuter

Kraft och energi. Inspirerat från olika kampsporter som karate, taekwondo, kung fu, kickboxing, muay thai och tai chi. Kraftfulla rörelser där vi slår, sparkar och kämpar oss till en överlägsen kondition till energifull musik.

BODYATTACK™ 45 minuter

Sportinspirerat intervallträningsspass som tränar kondition och styrka. Innehåller atletiska övningar såsom knäböj, utfall, burpees och armhävningar. Du kan förvänta dig hopp, hög puls och snabba explosiva rörelser. Enkelt, kul och effektivt!

SENIORTRÄNING

SENIOR - STATION/CYKEL/ZUMBA/PROMENAD/PILATES/CORE/YOGA/INDOOR WALKING/PULS & STYRKA 30-75 minuter

Glädje och gemenskap, träning för dig som är 60+. Vi erbjuder olika typer av roliga och givande träningsformer som är anpassade efter målgruppen som fokuserar på styrka, balans, kondition, dans, yoga och funktionell träning.

CROSSFIT

CROSSFIT® WOD 60/75 minuter

CrossFit är ett styrke- och konditionsprogram byggt på ständigt varierade funktionella rörelser utförda under högt intensitet med garanterat resultat! Varje dag publiceras dagens WOD (Workout Of the Day) på hemsidan.

CROSSFIT® HIIT 45 minuter

Högtintensiv intervallträning för ökad syreupptagning, muskeltillväxt och maximal förbränning.

I passet ingår alltid Assaultbiske, Rodd och Speedfit. Övriga övningar varieras.

CROSSFIT® MOBILITY/TRIGGER 30 minuter

Statiska och dynamiska mobilitetsövningar för ökad rörlighet. Enkel, effektiv och lättillgänglig och kan med fördel tränas in nan eller efter alla typer av fysiska klasser eller som en helt fristående klass. Vi använder oss av kroppsvikt, gummiband, pinne, foamroller, kettlebell och rigg.

HYROX

HYROX 45/60 minuter

Den perfekta blandningen mellan funktionell träning och uthållighet! Klassen för dig som älskar löpning/ uthållighetsträning men samtidigt vill förbättra din styrka med varierad, funktionell träning. Du får nya utmaningar varje klass, där vi mixar rena uthållighetsklasser, ofta i intervallformat, med styrka och spänst. Träningen är lik CrossFit, men innehåller inte lika många komplexa moment som tyngdlyftning och gymnastik.

PRAMA

ENERGY 45 minuter

Energifull kontrasträning! Funktionell cirkelträning i intervaller som är rolig och utmanande. Här kombineras kondition med styrka för hela kroppen.

STRONG 45 minuter

Med styrkan i fokus! Unik cirkelträning för hela kroppen med ökad styrka och muskeluppyggnad som resultat. Träningen stimulerar varje muskelgrupp för sig och garanterar komplett träning för hela kroppen.

ATHLETIC 45 minuter

Styrka, uthållighet och explosivitet i en optimal mix! Högtintensiv träning som ökar styrka, explosivitet, smidighet och snabbhet. Ta din träning till nästa nivå, upptäck din sanna potential och plocka fram idrottaren i dig.

FAMILY 45 minuter

Spelvärlden möter rörelse! Cirkelträning för vuxen och ett barn där vi leker samtidigt som tränar motorik, styrka, hjärta och hjärna. Kul och underhållande träning i en interaktiv och underhållande miljö. Ålder på barn är 4-12 år.