SCHEMA VIRTUELL GRUPPTRÄNING

LERUM VÅREN 2025

MÅNDAG

06.15 SPRINT™ 30
07.30 THE TRIP™ 45
08.20 GRIT™ S 30
09.00 RPM™ 30
09.00 B.COMBAT™ 60
10.10 BODYPUMP™ 30
10.35 SPRINT™ 30
11.00 B.BALANCE™ 45
12.00 RPM™ 50
12.00 BODYPUMP™ 45
12.55 CORE™ ABS 15
13.15 YOGA 20
14.00 SPRINT™ 30
14.40 CORE™ 30
15.15 THE TRIP™ 45
16.00 GRIT™ C 30
16.30 RPM™ 30
17.40 SPRINT™ 30
19.00 B.COMBAT™ 45
20.00 THE TRIP™ 45
20.00 B.BALANCE™ 45

TISDAG

06.15 RPM™ 50
06.30 BODYPUMP™ 30
07.05 CORE™ 30
07.15 SPRINT™ 30
08.00 GRIT™ C 30
08.35 CORE™ 30
09.00 THE TRIP™ 45
09.15 GRIT™ S 30
09.35 CORE™ 30
10.00 SPRINT™ 30
10.45 BODYPUMP™ 45
11.15 RPM™ 50
12.30 THE TRIP™ 45
12.40 CORE™ 30
13.15 B.BALANCE™ 45
14.05 B.ATTACK™ 45
14.30 SPRINT™ 30
15.40 RPM™ 30
15.45 B.COMBAT™ 45
16.45 B.ATTACK™ 30
17.00 THE TRIP™ 45
18.30 SPRINT™ 30
19.30 RPM™ 50
21.00 GRIT™ A 30

ONSDAG

06.30 GRIT™ C 30
07.05 B.BALANCE™ 30
07.40 RPM™ 50
08.00 CORE™ 30
08.40 SPRINT™ 30
09.00 BODYPUMP™ 60
09.30 RPM™ 30
10.10 CORE™ 30
11.00 B.COMBAT™ 45
11.00 THE TRIP™ 45
12.30 CORE™ 30
13.00 SPRINT™ 30
13.10 GRIT™ S 30
13.45 YOGA S 15
14.05 THE TRIP™ 45
14.40 CORE™ 30
15.30 RPM™ 50
15.45 BODYPUMP™ 45
16.50 GRIT™ S 30
17.00 SPRINT™ 30
20.00 THE TRIP™ 45
20.20 B.ATTACK™ 45

TORSDAG

06.15 THE TRIP™ 45
06.15 BODYPUMP™ 45
07.10 CORE™ 30
07.50 SPRINT™ 30
08.15 RPM™ 30
08.30 BODYPUMP™ 45
10.00 GRIT™ C 30
10.30 SPRINT™ 30
10.50 B.ATTACK™ 30
12.00 THE TRIP™ 45
12.20 CORE™ 30
13.00 YOGA F 30
13.35 RPM™ 50
14.30 BODYPUMP™ 30
15.10 RPM™ 30
15.45 GRIT™ S 30
16.00 THE TRIP™ 45
16.30 CORE™ 30
17.15 RPM™ 50
18.30 SPRINT™ 30
19.30 RPM™ 50
19.40 B.BALANCE™ 45
20.40 BODYPUMP™ 30

FREDAG

06.15 B.ATTACK™ 45
06.30 SPRINT™ 30
07.10 YOGA F 30
08.00 RPM™ 50
08.30 GRIT™ S 30
09.05 RPM™ 30
09.45 B.ATTACK™ 30
10.00 THE TRIP™ 45
10.30 BODYPUMP™ 45
12.10 SPRINT™ 30
13.10 GRIT™ A 30
13.45 B.COMBAT™ 45
14.05 RPM™ 30
14.40 YOGA S 30
15.15 THE TRIP™ 45
16.00 BODYPUMP™ 45
17.15 DANCE™ 45
18.05 CORE™ 30
18.15 RPM™ 30
18.45 B.COMBAT™ 45
19.15 SPRINT™ 30

LÖRDAG

08.15 RPM™ 50
09.30 THE TRIP™ 45
10.45 SPRINT™ 30
11.00 CORE™ 30
11.30 THE TRIP™ 45
11.45 B.ATTACK™ 45
12.30 RPM™ 50
13.00 GRIT™ S 30
13.30 RPM™ 30
14.00 B.COMBAT™ 30
14.35 CORE™ 30
15.00 THE TRIP™ 45
15.50 BODYPUMP™ 60
16.30 SPRINT™ 30
17.00 DANCE™ 45

SÖNDAG

08.15 B.BALANCE™ 45
08.30 THE TRIP™ 45
10.00 RPM™ 50
11.15 CORE™ 30
11.30 SPRINT™ 30
12.00 BODYPUMP™ 45
12.40 SPRINT™ 30
13.15 GRIT™ C 30
14.10 THE TRIP™ 45
15.00 CORE™ 30
16.00 RPM™ 50 (efter v.8)
16.15 BODYPUMP™ 45
17.10 YOGA F 30
17.45 THE TRIP™ 45
17.50 DANCE™ 45
19.30 SPRINT™ 30
19.50 CORE™ 30

Gruppträning utan instruktör, ingen bokning krävs. Gruppträning/CrossFitkort krävs för att delta på samtliga klasser. Med reservation för förändringar, kika i appen aktuellt schema se bokningen i vår App eller på hemsidan.

LesMILLS VIRTUAL

ENDORFIN

WWW.ENDORFIN.SE

KLASSBESKRIVNINGAR

LesMills BODYPUMP

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

LesMills CORE

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.

LesMills BODYBALANCE

(BODYBALANCE/YOGA) En perfekt kombination av Yoga, Tha-Chi och Pilates. Uppmärksamheten och fokuseringen vänds inåt. Du tränar både smidighet, styrka, balans och mental avslappning. Bodybalance 30 min finns i formaten FLEX och STRENGTH. På Flex fokuserar vi mer på stretch. På Strength fokuserar vi på pilates & styrkedelarna.

LesMills GRIT

Finns med tre olika inriktningar: STRENGTH, ATHLETIC och CARDIO. Maximera Din styrka och snabbhet genom att utmana Dig fysiskt med dessa tre koncept genom HIIT (högintensiv intervallträning). Koncepten har tre olika fokus - styrka, snabbhet och spänst.

LesMills DANCE

Högintensiv dansklass som innehåller fristående låtar alla med en egen koreografi. Klassen består av en uppvärmning, tre konditionstoppar och en nedvarvning. Det är baserat på enkla och intuitiva dansrörelser som pumpar upp pulsen snabbt till grym musik från världens alla hörn. En klass som är enkel att lära sig och riktar sig till dig som älskar att dansa och vill komma i bättre form.

LesMills BODYATTACK

Sportinspirerat intervallträningspass 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 energifullt!

LesMills BODYCOMBAT

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.

LesMills RPM

RPM är träning på cykel där du cyklar till rytmen av kraftfull musik genom bergstoppar, tidsutmaningar och intervallträning.

LesMills sprint

Högintensiv intervallträning (HIIT) där vi använder cykeln som redskap. Maximera dina träningsresultat med denna grymma klass. Här fokuserar vi på att höja pulsen under korta intervaller för att nå maximala resultat på kortast möjliga tid.

LesMills THE TRIP

Den perfekta fusionen av träning, teknologi och utmaning. Under passets gång befinner du dig i en virtuell 3D-värld, där musik och miljö är synkat till perfektion för att ge en helt ny dimension till din konditionsträning. (THE TRIP kan liknas med liveklassen THE JOURNEY)