

KOM OG VÆR MED!

Alle kan deltage på vores hold. Uanset om du er toptrænet eller bare nybegynder, barn, voksen, vil træningen kunne tilpasses lige netop dig.

YOGA I: Blid yoga baseret på en langsom flow og mindre krævende Asanas. Instruktøren vil guide dig trin for trin gennem alle stillinger. Du bliver mere fleksibel, opmærksom på din krop og afslappet. Hvis du aldrig har prøvet yoga, er dette et hold for dig.

YOGA II: Hvis du har lidt erfaring med yoga, så prøv dette hold. Vi kommer til at bevæge os gennem strømmen i et hurtigere tempo og blive fortrolig med avancerede Asanas. Fantastisk måde at effektiviserer din træning på.

PILATES: Forbedrer balancen og styrker dine muskler, holder dig i kontrol over din egen krop. Sammenhængen mellem styrke og strække med elementer af dybe vejrtrækninger, er en magisk blanding for at holde sig i balance.

BODY & MIND: Din krop er nøglen til at holde sig i balance på daglig basis. Vejrtræknings teknikker, meditation og enkle bevægelser vil holde dig klar og opmærksom.

HEALTHY BODY / HEALTHY BACK : En træning baseret på rehabilitering og medicinske øvelser. Vi fokuserer på sundheden for dine knæ, hofter, ryg, skuldre og nakke. Perfekt hold for dig, der lider af smerter eller skader, seniorer eller dem der gerne vil starte deres oplevelse med motion på en sikker og nem måde.

DANCE FLOW: Et dansehold for alle! Vi starter med langsommere bevægelser og fortsætter med de hurtigere rytmer. Du kan følge instruktørens trin eller lave dine egne, bare følg musikken og nyd det.

COLOR DANCE: En sjov og anderledes danseaften for både børn og voksne. Vi danser på stranden til Bollywood-musik og enkle trin. Alle får Holi-farver til at smide i luften og på hinanden. Tá en hvid T-shirt på og kom og deltag i en dejlig aften fuld af smukke farver.

BEACH WORKOUT: Beach Workout er baseret på intervaltræning og kombinerer styrke- og udholdenhedsøvelser. Det er en fantastisk måde at forbrænde kalorier på og udfordre hele din krop.

STRETCHING 30': Den bedste måde at afslutte en krævende træning på er at strække musklerne! Dette 30 minutters hold forbedrer din fleksibilitet og mobilitet. Deltagelse i begge hold (Beach Workout) den dag holder din krop i form, stærk og afslappet.