

SCHEMA LERUM VÅREN 2025

GRUPPTRÄNING - CROSSFIT - PRAMA - YOGA - HYROX

MÅNDAG

06.15 WOD
06.15 INDOORW. 30
06.50 CORE™ 30

09.00 SENIOR Cirkel
09.00 YOGA-Medi*

11.30 PRAMA® STRONG
12.00 WOD

16.25 HYROX 45 (t.o.m. v.16)
16.45 YOGA- LYMF 75
17.00 CORE™ 30
17.15 BODYPUMP™
17.30 WOD (17.15 v.8-18)
17.45 ENDORFIN MRL
17.45 PRAMA® ATHLETIC
18.15 PILATES
18.20 INDOORW. 45
18.25 LM DANCE™ 45
18.45 CYKEL 45
19.20 STRENGTH DEV.45
19.30 YOGA-Yin Flow
19.30 WOD

TISDAG

06.15 WOD

09.00 SENIOR Puls Styrka
09.00 YOGA - CORE* 45

11.20 TRIGGER 30
12.00 INDOORW. 30
12.00 FUNC. STRENGTH 45
12.00 WOD

17.15 WOD
17.15 LM PILATES 45
17.20 FUNCTIONAL STEP
17.40 GRIT™ S 30
18.15 YOGA- Viny. Flow75
18.25 INDOORW. 45
18.30 ZUMBA®
18.30 BODYPUMP™
18.30 HYROX
19.40 YOGA-För män
19.40 BODYBALANCE™

ONSDAG

06.15 WOD

09.00 SENIOR Funktionell
09.00 SENIOR Zumba 45
10.10 YOGA - SOFT* 45

11.30 STRENGTH DEV.45
12.00 HYROX

16.55 WOD GYMNASTICS
17.10 STRENGTH DEV.45
17.25 BODYBALANCE™
17.30 CORE™ 30
18.00 WOD
18.10 INDOORW. 30
18.10 PRAMA® STRONG
18.10 BODYJAM 45
18.15 E. POWERBOOST
18.30 CYKEL
18.35 LM SHAPES™ 45
19.05 BODYCOMBAT™45
19.10 WOD HIIT 45
19.30 YOGA-Yin Nidra 75

TORSDAG

06.15 WOD

09.00 PILATES*
09.00 CYKEL* 45

12.00 LM SHAPES™ 45
12.00 WOD

17.10 HYROX 45
17.15 FUNC. STRENGTH 45
17.20 ZUMBA® 45
17.50 PILATES
18.00 INDOORW. 45
18.10 GRIT™ A 30
18.15 BODYPUMP™
18.20 WOD
18.50 PRAMA® ENERGY
19.30 YOGA-Yin

FREDAG

06.15 WOD
06.15 E. POWERBOOST 45

09.00 YOGA-StretchRelax*
10.10 ENDORFIN Styrka*

11.30 CORE™ 30
12.05 WOD HIIT 45
12.10 BODYPUMP™ 45

16.30 LM SHAPES™ 45
16.45 E. POWERBOOST
17.00 CYKEL 45
17.30 YOGA-StretchRelax
17.30 WOD

LÖRDAG

09.05 BODYBALANCE™
09.10 PRAMA® FAMILY
09.15 GRIT™ C 30
09.20 E. MRL CARDIO 90
09.30 WOD
10.00 FUNC. STRENGTH 45
10.15 LM PILATES 45
10.40 HYROX

SÖNDAG

09.15 SOMA MOVE® 30
09.20 BODYPUMP™
09.55 YOGA - CORE 30
10.00 WOD
10.30 BODYCOMBAT™

15.20 HYROX
16.30 WOD 75
16.45 MINDFULNESS 30
17.30 YOGA- Vinyasa
17.55 BASISBALL R® 45
18.00 INDOORW. 45
18.00 PRAMA® - RULLANDE
18.45 YOGA-Yin Nidra 75
18.50 LM PILATES 45

FÖR WOD, HYROX, PRAMA OCH YOGA GÄLLER SPECIFIKA RÄTTIGHETER.
SE HEMSIDA FÖR MER INFORMATION.

Med reservation för ändringar.
För aktuellt schema se bokningen i vår App eller på hemsidan.
Alla klasserna är 60 minuter om inget annat anges.

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 POWERBOOST 45/60 minuter

En intensiv och inspirerande klass som sätter både helkroppsstyrka och kondition på prov! Här låter vi instruktörens kreativitet få komma fram i form av varierande upplägg och dynamiska intervaller och du anpassar efter din förmåga.

STRENGTH DEVELOPMENT™ 45 minuter

En klass med fokus på att bygga upp styrka från grunden på ett balanserat och konsekvent sätt. Övningarna utförs med fokus på kontroll och teknik där tempon varierar med lågt antal repetitioner. Vikt anpassas utefter din egen förmåga.

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!

KONDITION

CYKEL 45/60/90 minuter

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

INDOORWALKING 30/45 minuter

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

KROPP & SJÄL

SOMA MOVE® 30 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.

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.

TRIGGER 30 minuter

En lugn klass där du med hjälp av en triggerpunksrulle & boll tränar upp din rörlighet genom självmassage. Passar som återhämtning eller om uppvärmning inför annan träning.

YOGA

YOGA – VINYASA, MEDI, YIN, FLOW, FÖR MÄN, STRETCH & RELAX, NIDRA, CORE 45/60/75 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.

PILATES 60 minuter

Här tränar vi främst upp de djupa, stabiliserande musklerna i bålen samt sätet. Vi fokuserar på andning, hållning och strävar efter jämnvikt i muskulaturen. Musklerna stretchas och stärks och ger en stabil och rörlig kropp.

LES MILLS PILATES 45 minuter

Kombinerar det bästa av traditionell pilates med en modern twist. Klassen återskapar traditionell pilates till en spännande och ny upplevelse med unik musik, vacker koreografi och stödjande coaching. Längsamma, enkla rörelser som stärker magmuskler, höfter, rumpa, och rygg.

CORE & FUNKTIONELLT

CORE™ 30 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 60 minuter

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

BASISBALL RAW® 45 minuter

Funktionell träning med en medicinboll där fokus är styrka, uthållighet och explosivitet. Komplettr träning för hela kroppen baserad på bas- och grundövningar inom träning och idrott.

FUNCTIONAL STEP™ 50/60 minuter

Funktionell stepklass där du med hjälp av bräda, viktplattor och egen kroppsvikt utmanar kondition och styrka på ett effektivt sätt.

LES MILLS SHAPES™ 45 minuter

Ett lågintensivt styrkebaserat träningspass inspirerat av Pilates, Core, Reformer, Barre & Power Yoga. Skapat i en intervallträningsstruktur som förblir kopplat till golvet – då det är minimal påverkan på lederna.

DANS & GLÄDJE

ZUMBA® 45/60 minuter

Med inspiration från traditionell musik såsom cumbia, salsa, samba och merengue dansar Du till latinska rytmer med glödhet danssteg. ZUMBA är lätt att lära sig och du förbättrar din kondition.

LM DANCE™ 45 minuter

En 45-minuters högintensiv dansklass som 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.

ENDORFIN MRL 60/90 minuter

Energifull träning där vi kombinerar styrka och step och där musiken och glädjen står i fokus. 90-minutersformat ENDORFIN MRL CARDIO innehåller delvis även frikoreograferad step som gör att du tränar mer kondition och uthållighet.

HIIT & SPORT

GRIT™ STRENGTH, CARDIO, ATHLETIC 30 minuter

Maximera Din styrka och snabbhet genom att utmana Dig fysiskt med dessa tre koncept genom HIIT (högintensiv intervallträning). Koncepten har två olika fokus – styrka och snabbhet – men båda förbättrar din syreupptagning och ökar din förbränning.

BODYCOMBAT™ 45/60 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.

BOX 60/75 minuter

Boxning med slag och sparkar i en härlig mix! Vi använder oss av handskar och mitsar och jobbar under olika långa intervaller. Mycket svett och glädje utlovas!

SENIORTRÄNING

SENIOR – CIRKEL, STYRKA, CYKEL, FUNKTIONELL, ZUMBA, PULS & STYRKA 30-60 minuter

Glädje och gemenskap, träning för dig som är 65+. Vi erbjuder olika typer av roliga och givande träningsformer som är anpassade efter målgruppen som fokuserar på styrka, balans, kondition och funktionell träning.

CROSSFIT

WOD CrossFit® 60/75 minuter

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

WOD HIIT 45 minuter

Högintensiv intervallträning för ökad syreupptagning, muskeltillväxt och maximal förbränning. I passet ingår alltid Assaultbiske, Rodd och Speedfit. Övriga övningar varieras.

HYROX

HYROX 60 minuter

Den perfekta blandningen mellan funktionell träning och uthållighet! Klassen för dig som älskar löpning/ uthållighetsträning mensamtidigt 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 kontrastträning! 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 muskeluppbyggnad 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! Högintensiv 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.