

SCHEMA VIRTUELL TRÄNING VÅR 2025

ENDORFIN ALINGSÅS

MÅNDAG

JORD
06.15 **BODYPUMP™ 45**
07.05 **CORE™ 30**
07.40 **GRIT™ STRE. 30**
08.15 **BODYBALANCE™**
09.10 **BODYPUMP™ 45**
10.00 **BODYATTACK™**
11.00 **BODYPUMP™ 60**
13.05 **CORE™ 30**
13.40 **BODYPUMP™ BASE**
15.00 **BODYBALANCE™**
15.45 **GRIT™ STRE. 30**
19.45 **BODYCOMBAT™ 45**
20.30 **BODYBALANCE™**
21.15 **GRIT™ ATHLE. 30**

ELD

06.15 **SPRINT™ 30**
07.40 **RPM™ 30**
09.00 **THE TRIP™ 45**
10.00 **SPRINT™ 30**
11.00 **RPM™ 30**
12.00 **THE TRIP™ 45**
14.00 **RPM™ 30**
15.30 **THE TRIP™ 45**
16.45 **SPRINT™ 30**
20.00 **THE TRIP™ 45**
21.00 **RPM™ 30**

TISDAG

JORD
06.10 **BODYPUMP™ 30**
06.45 **CORE™ 30**
07.20 **BODYCOMBAT™ 30**
08.00 **BODYPUMP™ 45**
09.00 **BODYBALANCE™**
10.15 **GRIT™ STRE. 30**
11.00 **BODYPUMP™ 45**
13.10 **GRIT™ ATHLE. 30**
13.45 **BODYBALANCE™**
14.30 **CORE™ 45**
15.20 **BODYATTACK™ 30**
16.00 **BODYPUMP™ 60**
17.00 **GRIT™ CARDIO 30**
19.30 **GRIT™ STRE. 30**
20.05 **DANCE™ 45**
20.50 **BODYPUMP™ 45**

ELD

06.10 **SPRINT™ 30**
06.45 **THE TRIP™ 45**
10.00 **RPM™ 50**
11.45 **THE TRIP™ 45**
14.00 **SPRINT™ 30**
16.00 **THE TRIP™ 45**
18.15 **THE TRIP™ 45**
19.15 **RPM™ 30**
20.00 **THE TRIP™ 45**
21.00 **SPRINT™ 30**

ONSDAG

JORD
06.05 **BODYBALANCE™ 45**
06.50 **CORE™ 30**
07.30 **BODYPUMP™ 45**
08.45 **GRIT™ STRE. 30**
09.15 **CORE™ 30**
10.30 **BODYATTACK™ 45**
11.15 **CORE™ 45**
12.00 **BODYBALANCE™ 45**
12.50 **BODYCOMBAT™ 45**
14.00 **GRIT™ CARDIO 30**
14.30 **CORE™ 45**
15.15 **BODYBALANCE™ 45**
16.05 **BODYATTACK™ 30**
16.45 **BODYPUMP™ 45**
18.45 **CORE™ 30**
19.30 **BODYPUMP™ 45**
20.20 **BODYBALANCE™ 45**
21.10 **BODYATTACK™ 45**
06.15 **RPM™ 30**
07.00 **THE TRIP™ 45**
08.15 **SPRINT™ 30**
09.00 **THE TRIP™ 45**
10.00 **RPM™ 50**
11.00 **THE TRIP™ 45**
12.00 **RPM™ 50**
13.00 **SPRINT™ 30**
13.45 **THE TRIP™ 45**
14.45 **RPM™ 30**
15.25 **SPRINT™ 30**
16.05 **RPM™ 30**
19.20 **THE TRIP™ 45**
20.15 **RPM™ 30**
21.00 **THE TRIP™ 45**

TORSdag

JORD
06.10 **BODYPUMP™ 30**
06.50 **CORE™ 30**
07.45 **BODYPUMP™ 45**
08.30 **BODYBALANCE™ 60**
09.45 **GRIT™ STRE. 30**
10.20 **BODYPUMP™ 30**
11.00 **CORE™ 45**
12.45 **CORE™ 15**
13.00 **BODYPUMP™ 30**
13.40 **BODYBALANCE™ 60**
14.45 **BODYCOMBAT™ 45**
15.30 **DANCE™ 30**
16.00 **CORE™ 30**
16.30 **BODYATTACK™ 45**
17.20 **GRIT™ STRE. 30**
18.05 **CORE™ 30**
18.35 **DANCE™ 30**
19.10 **GRIT™ ATHLE. 30**
19.45 **BODYCOMBAT™ 30**
20.20 **CORE™ 30**
21.00 **BODYPUMP™ 45**

ELD

07.25 **THE TRIP™ 45**
10.00 **SPRINT™ 30**
10.45 **RPM™ 30**
14.00 **THE TRIP™ 45**
15.00 **SPRINT™ 30**
16.00 **RPM™ 50**
17.00 **SPRINT™ 30**
19.15 **RPM™ 30**
20.00 **THE TRIP™ 45**
21.00 **SPRINT™ 30**

FREDAG

JORD
06.05 **GRIT™ CARDIO**
06.35 **CORE™ 30**
07.10 **BODYCOMBAT™ 45**
08.00 **BODYPUMP™ 30**
08.35 **CORE™ 15**
10.05 **BODYBALANCE™ 45**
11.00 **BODYPUMP™ 45**
13.15 **GRIT™ STRE. 30**
13.50 **BODYBALANCE™ 30**
14.25 **CORE™ 15**
15.00 **BODYPUMP™ 60**
16.15 **BODYCOMBAT™ 45**
17.15 **GRIT™ ATHLET.**
17.45 **BODYATTACK™**
18.35 **CORE™ 30**
19.10 **BODYPUMP™ 30**

ELD

06.15 **THE TRIP™ 45**
07.15 **RPM™ 30**
08.00 **SPRINT™ 30**
09.00 **THE TRIP™ 45**
14.00 **THE TRIP™ 45**
15.00 **SPRINT™ 30**
15.40 **RPM™ 30**
18.00 **SPRINT™ 30**
18.45 **THE TRIP™ 45**

LÖRDAG

JORD
08.20 **CORE™ 30**
11.00 **BODYATTACK™ 45**
11.50 **GRIT™ STRENGTH 30**
12.30 **BODYCOMBAT™ 45**
13.20 **BODYBALANCE™ 45**
14.15 **BODYPUMP™ 60**
15.20 **GRIT™ CARDIO 30**
15.55 **CORE™ 30**

ELD

08.15 **THE TRIP™ 45**
11.05 **RPM™ 30**
12.00 **THE TRIP™ 45**
13.00 **SPRINT™ 30**
13.45 **RPM™ 30**
14.30 **THE TRIP™ 45**
15.20 **SPRINT™ 30**
16.00 **RPM™ 30**

SÖNDAG

JORD
08.10 **BODYATTACK™ 45**
09.50 **GRIT™ CARDIO 30**
10.20 **BODYCOMBAT™ 60**
11.40 **BODYBALANCE™ 30**
12.15 **CORE™ 45**
13.05 **GRIT™ CARDIO 30**
13.40 **GRIT™ STRENGTH 30**
14.20 **BODYBALANCE™ 60**
15.30 **BODYATTACK™ 45**
17.35 **GRIT™ ATHLE. 30**
18.10 **CORE™ 30**
18.45 **DANCE™ 45**
19.40 **BODYPUMP™ 45**

ELD

08.20 **SPRINT™ 30**
09.15 **THE TRIP™ 45**
10.20 **SPRINT™ 30**
11.00 **RPM™ 50**
12.00 **THE TRIP™ 45**
13.00 **SPRINT™ 30**
13.45 **RPM™ 30**
14.30 **THE TRIP™ 45**
15.30 **SPRINT™ 30**
19.00 **SPRINT™ 30**
19.45 **THE TRIP™ 45**



WWW.ENDORFIN.SE

Med reservation för ändringar.
För aktuellt schema se bokningen i vår app eller på hemsidan.
Träning utan instruktör och ingen bokning krävs. Endorfinkortet eller Crossfitkort krävs för att delta.

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 **BODYBALANCE**

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

LESMILLS **GRIT**

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

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 **BODYCOMBAT**

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

LESMILLS **BODYATTACK**

Sportinspirerad klass som tränar kondition och styrka. Innehåller atletiska övningar såsom knäböj, utfall, burpees och armhävningar till pulshöjande musik som inspirerar och motiverar genom dynamiska och atletiska övningar som passar alla. Detta är det ultimata passet som tar deltagarnas träningsupplevelse till en euforisk nivå. Enkelt, kul och effektivt!

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 **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 CYKEL THE JOURNEY)