

## **PASSBESKRIVNINGAR LES MILLS TRAINING CAMP**

### **BODYPUMP**

Det perfekta träningspasset för hela kroppen. bodypump är designat för alla som snabbt och effektivt vill forma kroppen, samt öka styrka och uthållighet.

### **BODYCOMBAT**

Ultimata högenergiska kampsportspasset, där slag och sparkkombinationer tar din träning till nästa nivå!

### **BODYBALANCE**

Yoga-baserat pass som inte bara stärker hela din kropp, utan också ger en känsla av inre ro och harmoni.

### **LES MILLS CORE**

Det optimala core-passet baserat på vetenskapliga studier, designat för att stärka upp din core-muskulatur och maximera din prestation.

### **BODYATTACK**

Beroendeframkallande pass inspirerat av atletisk sport. bodyattack är ett pass för alla som älskar hög energi och dunkande musik.

### **RPM**

Upplyftande cykelpass som driver din puls och dina resultat till de bästa beatsen.

### **BODYJAM**

Ultimata dansspasset som tar din träningsupplevelse direkt till nattklubbens dansgolv.

### **BODYSTEP**

Komplettaste steppasset som utmanar rumpa, lår och pushar din cardio till sin peak.

### **LES MILLS TONE**

Optimala blandningen av styrka, cardio och coreträning – ett komplett och mångsidigt pass med något för alla.

### **LES MILLS SHAPES**

Träningspasset du inte trodde du behövde. en modern blandning av pilates, barre och power yoga, till coola beats.

### **LES MILLS STRENGTH DEVELOPMENT**

Träningspasset där du bygger styrka och muskler samtidigt som du förbättrar din teknik och blir den starkaste versionen av dig.

### **LES MILLS DANCE**

Underhållande och beroendeframkallande. les mills dance är träningspasset där du dansar till dina vibes och har roligt.

### **LES MILLS SPRINT**

30-minuters högintensiv intervallträning på cykel, där du snabbt krossar dina träningsmål.

**LES MILLS GRIT STRENGTH**

30-minuters högintensiv intervallträning, designad för att förbättra styrka och bygga muskler.

**LES MILLS GRIT ATHLETIC**

30-minuters högintensiv intervallträning baserad på plyometrisk träning, designad för att förbättra din spänst och explosivitet.

**LES MILLS GRIT CARDIO**

30-minuters högintensiv intervallträning som förbättrar din cardio, snabbhet och hjälper dig att uppnå dina träningsmål snabbare.