Passbeskrivningar

Functional Toning: Vi tonar och formar olika muskelgrupper i kroppen, med en enkel koreografi. Klassen är med enklare redskap eller endast med kroppsvikt. Instruktören guidar dig genom klassen som innehåller både uthållighetsträning för musklerna men även med explosiva delar.

Functional training: Funktionell och allsidig träning som tilltalar alla där vi arbetar i olika tidsintervaller. Rörelserna i passet är tagna från vardagen och gör att vi blir starkare och tryggare i vardagen. Vi minskar på så sätt skaderisken i vårt dagliga rörelsemönster.

Spinning: Här kommer svettfesten serverad på en gyllene tallrik! Träningsglädje och endorfiner fyller rummet under denna fartfyllda timma.
Konditions- och uthållighetsträning på spinningcykel där instruktören guidar dig igenom block med högintensiva delar varvat med tunga och lätta partier. Du som vill nå maxpuls - här kommer din möjlighet.

Spinning lågintensivt: Återhämtningspass på cykel där vi arbetar på ca 75 % av maxpuls. Till skillnad från den vanliga spinningen har du en jämnare puls under passet. Att kunna upprätthålla den jämna pulsen under passet är nyckeln och utmaningen i detta pass. Instruktören kommer att vägleda dig genom passet för att du ska lyckas.

Kettlebell: Allsidig och effektiv styrke- och konditionsträning med Kettlebells för dig som är nyfiken på kettlebells magiska värld. Instruktören visar tekniken på ett tryggt och säkert sätt och därefter följer ni med genom passet.

Skivstång: Förkoreograferad styrke- och uthållighetsträning med skivstång och viktplattor som ger en riktig genomkörare för hela kroppen. Vi tränar i takt med musiken och arbetar en muskelgrupp per låt.

HIIT: Högintensiv intervallträning. Hela kroppen utmanas med kondition, styrka och rörlighet. Plattan i mattan och gasen i botten, nu kööör vi!

Cross: En WOD (Workout Of the Day) samt en styrkedel. Ett pass som instruktören skapar där alla arbetar i sitt eget tempo men under ett längre tidsintervall. Passet är Cross-inspirerat med enklare teknik som alla kan delta på. Passet har nytt fokus varje dag.

Bootcamp: Ett roligt och utmanande pass för hela kroppen. Cross-inspirerat pass med flera stationer och olika tidsintervall. Hela kroppen utmanas med kondition, styrka och rörlighet.

Core: Bålträning med drivande musik. Träningen har fokus på styrka, bålstabilitet och balans för mage och rygg.

Booty Challenge: Kondition- och styrkeövningar som fokuserar på rumpa och lår. Här formar vi och tonar kroppen i allt från ett lugnare tempo till mer explosiva övningar.

YinYoga: Lugn och meditativ yoga där du stannar länge i sittande och liggande positioner för att stimulera bindväv och fascia.

Yoga: Dynamisk och flödande yoga med fokus på rörlighet, styrka, balans och andning.

Mobility: Rörlighetsträning i lugnt tempo. Vi använder kroppen med det kan även förekomma redskap som pinne, tennisboll och foamroller.

Lymph mobility: här hjälper vi lymfsystemets flöden på traven och skapar en aktivitet som hjälper lymfvätskan att cirkulera än mer i kroppen. Tillsammans jobbar vi för ett fungerande lymfsystem som gör oss piggare, stärker kroppen och får vår kropp i bra balans.

Dance: Dansant och svettigt pass med enkel koreografi till svängig musik. Alla kan dansa och här lär du dig grunderna på ett roligt sätt. Släpp loss och känn rytmen i kroppen, tillsammans ser vi till att Playitas svänger!

Step: Enkel, rolig och intensiv konditionsträning på stepbräda. En riktig pulshöjare med passande musik och ett roligt rörelsemönster. Här behöver du ta hjälp av både kroppen och knoppen.

Aerobic: Konditions- och koordinationspass med stegkombinationer på golv med taktfast och härlig musik. Ett träningspass som tar dig tillbaka till 90-talet men som även idag är högaktuellt och utmanande.

Surprise by Befair: Finalen och avslutningspasset på träningsresan. Träning för alla där samtliga instruktörer som ni träffat under resan deltar. Förbered dig på ett gott och blandat pass du inte vill missa - personalen på BeFair går “all in” med allt vi har och slutar på topp tillsammans med er!

Mästarnas mästare: Lagtävling där deltagarna blir indelade i lag och tävlar mot varandra i grenar som är inspirerade av TV-programmet Mästarnas mästare. De olika grenarna kan vara både styrkeövningar, pulshöjande, koncentrationskrävande,

hjärngympa och pannben. Här köttar vi loss och låter vinnarskallen komma ut och säga hej!

Beachflag race: En av de populäraste och mest fartfyllda livräddningsgrenarna där du ska ha lätt för att komma upp på snabba fötter. En lättsam tävling där både barn och vuxna kan delta. Vi gör en Befair-variant av sporten Beachflag race som går ut på att springa en kortare sträcka på stranden och sedan vara först över till andra sidan och ta flaggan.

Open water swimming: Här är vi i havet och simmar med eller utan valfritt simsätt, dock är fri simning vanligast. Sträckan är utmarkerad i vattnet. Förhållandena blir annorlunda mot bassäng, då det är mer krävande att simma i öppet vatten - ett äventyr och en unik möjlighet för dig att känna på den frihet och utmaning som öppet vatten erbjuder! Vi har med safetybuoys men inga våtdräkter, vi håller tummarna för att vattentemperaturen är behaglig och simbar utan våtdräkt.

Aqua champion: En rolig och lekfull aktivitet för både vuxna och barn (du behöver vara simkunnig). Aqua Champion innehåller påhittiga uppdrag, tävlingar och upptåg vid familjepoolen. Det kan vara både i lag- och individuella tävlingar.
Här utlovar vi på Befair lek och vattenrörelse - med stänk av glädje!

SwimRun: Välkommen att prova en av de störst växande tränings- och

tävlingsgrenarna! Vi gör en egen Befair-variant av swimrun för att passa fler där vi varvar löpning och simning - kan du simma 200 meter och springa 5 km kommer du att klara vår variant. Då simningen sker i den olympiska bassängen och inte på öppet vatten ger det även en mindre van simmare en möjlighet att delta.

Crawlträning: Här får du en möjlighet att lära dig att crawla från grunden. Instruktören går noga igenom den grundläggande tekniken och andningen för att ge dig de bästa förutsättningarna för att lära dig att crawla. Det kan också vara så att du redan kan simsättet och tekniken men med några tips och tricks från coachen kan förbättra din crawlteknik ytterligare. För den mer erfarne crawlaren som regelbundet tränar det simsättet rekommenderar vi att ni bokar egna banor på plats på Playitas.

Aqua T.O.D (Training Of the Day): Vattenträning som är skonsam och tuff träning på grunt vatten, där vattnet är ditt motstånd. Högintensiva tidsintervaller på grunt vatten, där du tränar för att förbättra din kondition och styrka.

Aqua Family: Glädjefylld och tuff träning för hela familjen på grunt vatten, där vattnet är ditt motstånd. Även redskap kan förekomma. En riktig entertainment-klass där vi släpper loss och låter lekfullheten komma fram. Ett träningspass med stänk av glädje!

Aqua Tabata: Ett högintensivt träningspass med styrke- och konditionsövningar. Vi arbetar med i tabata-intervaller där samma övning upprepas 6-8 ggr under 20 sekunder, följt av 10 sekunders vila.

Aqua Circle: Stationsbaserad träning med främst styrkeövningar, men också med inslag av kondition. Med tidsbestämda intervaller får hela kroppen sig en ordentlig genomgång med hjälp av varierade övningar.

Aqua Dance: En härlig dansklass som genomförs på grunt vatten, där våra inspirerande instruktörer ger er nya dansstilar till varje låt. En dansfest med mycket rörelseglädje och känsla i musiken. Alla kan dansa i vattnet!

Aqua Surprise: Ett pass för hela familjen där instruktören själv får vara kreativ och välja passet. Det kan vara en blandning av flera olika pass. Om du gillar överraskningar är det här passet för dig!

Aqua Trim: Ett energikrävande pass där hela kroppen tränas genom styrka, rörlighet och kondition. Även balansövningar förekommer.

Aqua HIIT: På detta högintensiva pass får du utmana dig själv rejält - intensiv musik och effektiva rörelser garanterar hög puls och hög påfrestning på musklerna. Är du redo att anta utmaningen?

Aqua Harmony: Ett lugnt och avslappnande pass vatten med olika sträck-, tänj- och balansövningar där vi lägger stressen bakom oss och låter kroppen landa i lugn och harmoni.