

Hur bokar/avbokar jag mig på ett pass?

Bokning/avbokning av pass sker i appen Actic Anywhere eller i receptionen på badhuset.

Avbokning av pass måste göras senast 2 timmar innan passet börjar i appen. Om du upptäcker att du inte har möjlighet att komma på ett pass senare än 2 timmar innan passtart måste du ringa receptionen och avboka. Om man missar att avboka 1 pass får man en varning. Missar man att avboka 3 pass inom 30 dagar blir man avstängd från gruppträningen i 30 dagar. Man kan då varken boka pass eller delta i mån av plats.

Infinn dig på plats minst 10 minuter innan passet börjar för att hinna förbereda och hämta dina grejor. Du behöver inte hämta ut någon passbiljett.

Om du hamnar på reservlistan syns din placering i appen. Skulle du under dagen få en plats får du en notis om det. Detta kräver att du har push-notiser på i appen.

Actic Lindesberg/Badhuset Energikällan

Telefonnummer: 0581-815 30

Mail: lindesberg@actic.se

Hemsida: www.actic.se / www.energikallan.se



Actic Anywhere



Actic (Lindesberg)



@acticlindesberg

Öppettider

Måndag-söndag 05.00-23.00

Bemannat:

Måndag-fredag 06.15-20.00

Lördag-söndag 09.00-18.00

ACTIC

Gruppträning

VT 2023
v. 2-17

ACTIC

HT-22 klasser

Måndag

08.30-09.15 Senior ATC - 3 varv
09.00-10.15 Senior ATC - 2 varv
18.00-18.45 Aqua Power
18.00-18.45 Powerstep

Badhuset, Kirurgen
Badhuset, Kirurgen
Badhuset, motionsbassängen
Lindesberg arena, Sydläget

Tisdag

12.00-12.30 T.O.D
17.30-18.00 ATC
18.10-18.40 The Edge
18.00-18.45 Cardiofight
19.00-19.30 Core

Badhuset, Kirurgen
Badhuset, Kirurgen
Badhuset, Kirurgen
Lindesberg arena, Sydläget
Lindesberg arena, Sydläget

Onsdag

08.30-09.15 Senior ATC - 2 varv
09.30-10.15 Senior ATC - 3 varv
18.00-18.45 Power
18.00-18.55 Poweryoga
19.00-19.30 Bootywork

Badhuset, Kirurgen
Badhuset, Kirurgen
Lindesberg arena, Sydläget
Badhuset, Kirurgen
Lindesberg arena, Sydläget

Torsdag

10.30-11.15 Mama workout
17.00-17.30 The Edge
18.00-18.45 Aqua power
18.00-18.45 Powerstep
18.00-18.55 Poweryoga

Badhuset, Kirurgen
Badhuset, Kirurgen
Badhuset, motionsbassäng
Lindesberg arena, Sydläget
Badhuset, Kirurgen

Fredag

08.00-08.45 Aqua Power
10.00-10.55 Senoryoga

Badhuset, motionsbassängen
Badhuset, Kirurgen

Passbeskrivning

Cardiofight

En klass där vi varvar slag och kickar med influenser från olika kampsportformer. Vi använder ett gummiband i vissa av låtarna för att utmana boxningsrörelserna och jobbar med motstånd medan vi skugg boxas. Allt detta i en härlig kombination med mycket attityd!
Du kan anpassa klassen efter din egen nivå och köra lågintensivt – du kan även välja att inte använda gummibanden i boxningen utan köra helt utan motstånd.

Powerstep

En klass där vi varvar tuff konditionsträning med tung styrka. Konditionsdelarna bygger på enkla steg/kombinationer på stepbräda och i styrkedelarna jobbar vi med egna kroppsvikten, skivstång och viktplattor. Denna roliga kombination tillsammans med bra musik gör att du orkar mer än du tror!

T.O.D - Training of the day

Tillsammans med dina träningskompisar tar du dig an ett tufft, intensivt och roligt pass där allt är möjligt. Fysiska utmaningar för kondition och styrka. Alla upplägg är unika.

Core

Core är en av Actics förkoreograferade konceptklasser som fokuserar på att stärka hållnings- muskler dvs alla muskler som gör att vi kan sträcka på oss och klara vårt dagliga liv. Under klassen arbetar vi statiska, dynamiska och en del utmanande övningar, till inspirerande musik.

Aqua Power

Vattengympa där du tränar kondition, bålstabilitet, styrka, flexibilitet och balans. Utförs i motionsbassängen med olika redskap.

The Edge

En 30-minuters klass där High Intensity Interval Training-begreppet står i fokus. Vi jobbar i tidsintervallerna 45/15 med 4 övningar i taget och i s.k. loopar. Det är pulsträning med vikter och en garanterad svettfest. Varje månad byts upplägget - så häng med.

ATC (Actic training circuit)

En stationsbaserad intervallklass där vi kombinerar styrka, cardio och funktionell träning med grundläggande viktlyftövningar. 45 sekunder action och 15 sekunder vila!

Power

En styrkeklass med fokus på skivstången. Vi arbetar igenom hela kroppen. Kontrollerande reps i ett säkert tempo, kombinerat med fulla rörelseutslag. Syftet är att bli starkare!

BootyWork

En klass där vi stärker rumpa, ben och mage. Vi jobbar med funktionella övningar som ger dig en starkare core och underkropp vilket hjälper din hållning samt kan bidra till att du förbättrar din teknik i andra klasser.

Poweryoga

Poweryoga är en kraftfull yoga. Det är en dynamisk yogaform som fokuserar på styrka, uthållighet, balans och flexibilitet.