**BETA BOOTCAMP** ”All work work”

En träningsform med rötterna i den amerikanska militären, som vänder sig till er som gillar att träna utomhus och i grupp. Här jobbar vi både parvis, i grupp och individuellt. Vi använder oss bland annat oss av hinder vi stöter på i vår väg och redskap som tex bil- och traktordäck, stockar, murar, bänkar räcken och lekplatser.Träningen är funktionell och syftar till att vi blir starkare, uthålligare, smidigare och inte minst mentalt starkare. Stort fokus lägger vi på att skapa en stark laganda. Alla kan vara med, dvs ingen förkunskaps behövs.

**BETA HIIT** “Kul, allsidig och effektiv träning”.

BETA HIIT är en högintensiv, allsidig och effektiv träningsform som vänder sig till både motionärer och elitidrottare som tycker om att träna i grupp och gillar utmaningar. Vi blandar parövningar med grupp- och individuella övningar. Grundövningarna utgår ifrån våra naturliga rörelser som att hoppa, klättra, lyfta, föra, dra, springa osv. Vi använder oss även av vissa redskap som t.ex. stänger, hantlar, medicinbollar, Battlerope, Kettlebells osv. Formen på passen kan variera alltifrån Tabata till Cirkelträning, EMOM, AMRAP etc. BETA-HIIT är en högintensiv träningsform som resulterar i en ökad styrka, smidighet, kondition, koordination, balans, och mental styrka. Helt enkelt träning som gör oss funktionellt rustade för livet.

**BETA KIDZ** ”När rörelseglädjen är det viktigaste”

En rolig och lekfull träningsform som vänder sig till barn. Tävlingsmoment finns med som en del av träningsformen, men det är alltid på barnens villkor. I Beta Kidz sätter vi inte upp resultatmål utan vi tycker det är viktigt att man ska kunna vara med utan att behöva känna någon press att tävla. Träningarna innehåller bland annat gymnastik, hinderbanor, åldersanpassad styrketräning, lekar mm. Koordination, kroppskontroll, styrka, smidighet och uthållighet är några av egenskaper denna träningsform förbättrar. Gemenskap, glädje och utveckling är våra ledord. Ålder 2007-2010 eller efter mognad och då i målsmans ansvar.

**BETA Family** “Vi inspirerar varandra över generationer”.

En träningsform där vi blandar parövningar, gruppövningar, hinderbanor, cirkelträning och inte minst så har leken en central roll. Detta är en perfekt träningsform när man vill umgås med sina barn och samtidigt röra på sig. Vi strävar mot att grundlägga ett naturligt förhållningssätt till rörelse och hälsa. I slutet av terminen kommer vi tillsammans köra en hinderbana i byn.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag** | **Tisdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** | **Lördag** | **söndag** |
| 11.45-12.30  OFFICE  LUND |  | 11.45-12.30  HIIT Blandat  LUND | 18-18.50  BETA FAMILY  1 ggr/månaden  HJÄRUP |  |  | 16.00-16.50  BETA KIDZ  HJÄRUP |
|  |  |  | 18-18.50  HIIT Blandat  HJÄRUP  tom 27/4 |  |  | 17.00-17.50  HIIT Tabata  HJÄRUP  t.o.m. 30/4 |
|  |  |  | 18-18.50  BOOTCAMP  HJÄRUP  from 4/5 |  |  | 17.00-17.50  BOOTCAMP  HJÄRUP  from 7/5 |