



OUTFIT REEBOK

bodyflow

HVOR: Powerhouse CPH, Dampfærgevej 8, pakhus 12, 1. sal, København Ø og Nyvej 17B, Frederiksberg

PRIS: 10 klip 1.100 kr.

BONUS: Gratis prøvetime. Body flow er et Les Mills-koncept, hvilket betyder, at du også kan træne det i fitness dk og resten af verden.

Les Mills-konceptet bodyflow tager udgangspunkt i yoga og blander det med tai chi og pilates. Som alle andre Les Mills-koncepter betyder det, at der hver tredje måned kommer et helt fastlagt program, der er det samme i alle lande. Efter en måned må instruktørerne så selv lave om på programmet og ændre rutinen. Modsat mange af de rene yogaformer foregår bodyflow-timerne til musik, og underviseren Tor Andersen, der også er den eneste danske mastertrainer (og en del af

FIT LIVINGs skønne mandepanel), bærer mikrofon under hele timen. Tempoet på denne time er væsentligt højere end på mange af de rene yogatimer, og alle bevægelserne er sat sammen i et flow, så du mere eller mindre er i konstant bevægelse. Timen begynder stående med en tai chi-inspireret opvarmning, går over i en mere yogapræget del og bliver afsluttet med en pilatesdel, der har fokus på core, mave og ryg, inden den endelige savasana på gulvet i 10 minutter. Denne type time adskiller sig fra de andre mere meditative, rene yogaformer og er oplagt til dig, der gerne vil have en time med dynamik, afveksling og musik.

CARDIO: ♥♥♥♥♥♥

STYRKE: ♥♥♥♥♥♥

SMIDIGHED: ♥♥♥♥♥♥