



BOUTIQUE FITNESS

upplevelse & träningsglädje

"Det finns en anledning till varför boutique fitness studios vuxit så mycket i popularitet. Träningen är rätt i tiden, det är högintensivt, funktionellt och framför allt effektivt; mer fitness på kortare tid helt enkelt. Tillsammans med helt unika träningskoncept leveras en helt annan träningsupplevelse än vad vi är vana vid".

Mike Eliasson,
VD Apirosport





Boutique fitness kommer i alla former och färger och kan involvera allt ifrån indoor cycling, boxning, funktionell träning, löpning, styrketräning – gärna i kombination. Grunden är att det ska vara upplevelsebaserad träning, både fysiskt och mentalt, det ska vara dynamiskt och unikt och erbjuda något utöver det vanliga.

Definitionen av boutique fitness är **gruppträning på en liten yta**, med fokus på ett eller ett par områden inom begreppet fitness.

Med boutique fitness har du möjlighet att vara helt unik i ditt träningsutbud. Har du kunskaper inom något alldeles specifikt som kan översättas till ett gruppträningskoncept? Har du en speciell målgrupp som du vill nå? Eller älskar du helt enkelt bara upplevelsebaserad, tuff och givande träning?

Boutique fitness-studios kan öppnas både som fristående klubbar eller som en del i gruppträningsutbudet i ett befintligt gym, så kallad "box in a box". Med rätt utrustning och ytsmart möblering går det att uträtta underverk även i den lilla lokalen.

HIT N RUN



HIIT N RUN

HIIT n RUN är ett helt nytt koncept inom trenden High-Intensity Interval Training som levererar anaerob träning när den är som allra bäst! Här kombineras boxning, styrketräning och intervalllöpning i ett intensivt och utmanande format som garanterar både resultat och träningsglädje.

Passet är uppbyggt i tre stationer i ett roterande schema:

LÖPNING

Intervalllöpning i varierande intensitet beroende på passuppbyggnad och fokus. Löpningen utförs på Star Trac FreeRunner.

STYRKETRÄNING

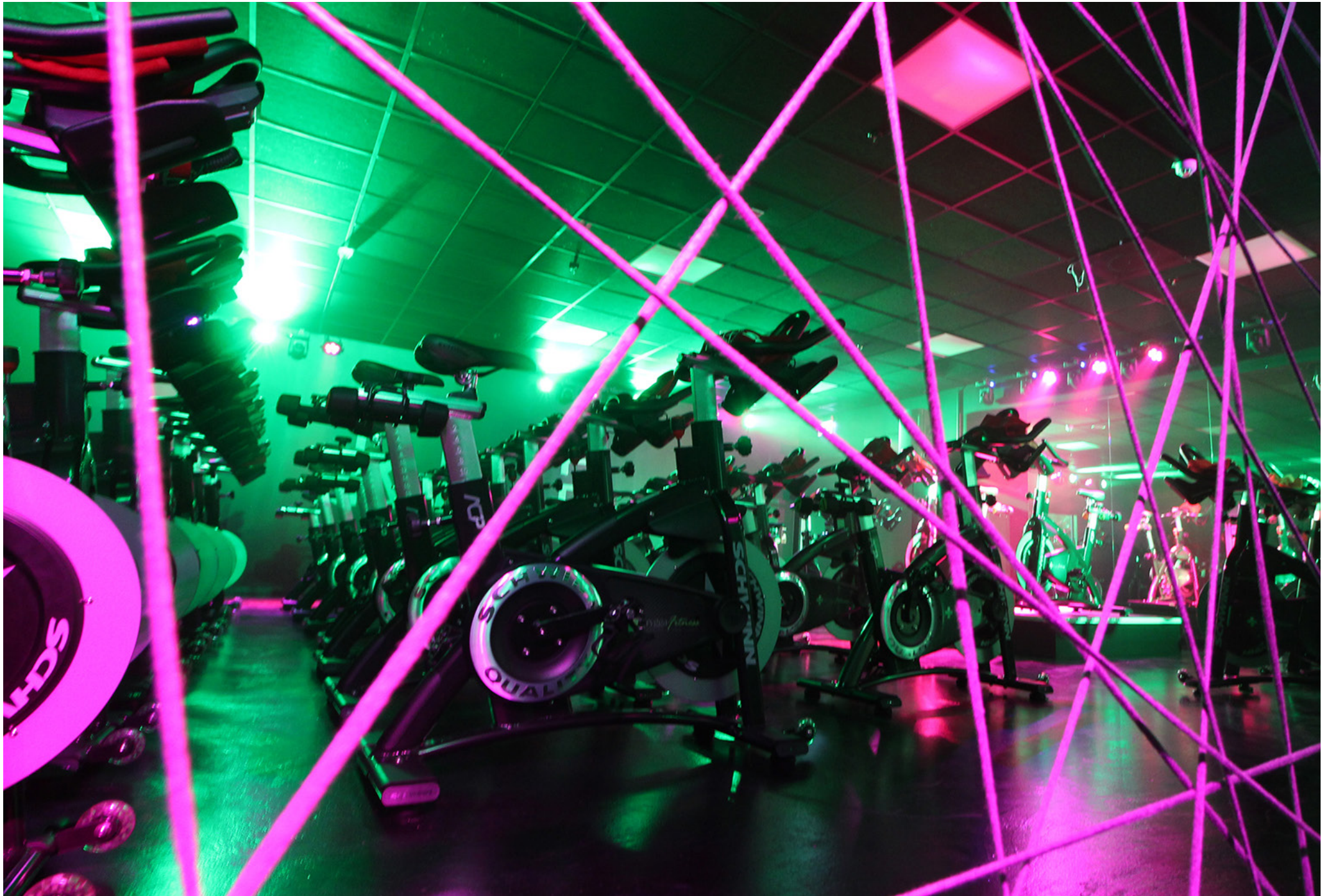
Styrketräning med kroppsvikt och/eller handvikter, kettlebells och resistansband, utförd på en multi-functional training box.

BOXNING

Boxningen utförs på StairMasters unika koncept BoxMaster - en boxningsstation med 12 slagkuddar i varierande höjd och utformning.

Förbered dig på en utmanande, intensiv och framförallt rolig träningsupplevelse.





BOUTIQUE CYCLING

Boutique fitness kan ta sig många skepnader och bland de många olika koncepten står boutique cycling ut som en av de vanligaste och mest populära koncepten. TryggaFitness City har tagit boutique cycling till Kristianstad, såklart under namnet Trygga RIDE.

Trygga RIDE som koncept bygger på tre viktiga delar:

CYKELN

Schwinn's flaggskepp AC Power, med den självgenererande cykeldatorn Echelon 2G, har blivit brandad med TryggaFitness färger och logotyp.

TILLBEHÖREN

AC Power är också kittade med hantelställ bakom sadeln för möjligheten till lätt styrketräning under passets gång vilket är utmärkande för boutique fitness.

KOREOGRAFIN

Ett boutique fitness-pass för indoor cycling bygger på känsla och upplevelse! Tillsammans med en lite annorlunda koreografi och passuppbyggnad, med inslag av styrketräning på cykeln, byggs intensiteten upp i passet - lite som storytelling i träningsform, som TryggaFitness själva uttrycker det.



APIROSPORT SWEDEN AB

HUVUDKONTOR

Apirosport Sweden AB
Florettgatan 16
254 67 Helsingborg
+46 42-28 58 50

SERVICEKONTOR

Apirosport Sweden AB/Aldex AB
Dammliden 3
137 69 Österhaninge
+46 8-410 119 92

www.apirosport.se | info@apirosport.se

