

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# ***GRUPPTRÄNING*** ***VT-2012***

*Gäller 9 januari – 29 april*

*Klicka på det schema du vill se*



Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# VATTENTRÄNING

## Schema vårterminen 2012

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
		07.15 Vattenträning <i>Variérande</i>	
	11.00 <b>S</b> Vattenträning <i>Variérande</i>		11.00 <b>S</b> Vattenträning <i>Variérande</i>
20.00 Vattenträning <i>Jessica s</i>		20.00 Vattenträning <i>Amy</i>	

### Schema Vattenträning

Vi reserverar oss för ändringar

**S** = Passar bra för äldre och nybörjare



Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# GRUPPTRÄNING

## Schema vårterminen 2012

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					** 09.00 Army Training Christian/Paul	
10.00 <b>S</b> Hälsogympa Lena R	10.00 Mamma/ barnträning Ylva	11.00 Qi-gong Lena R	10.00 Mamma/ barnträning Anna St	10.00 <b>S</b> Hälsogympa Anna St	10.15 BODYPUMP® Varierande	10.00 PowerYoga 75 Lena R
11.30 Spinning+Core Ylva	11.30 BODYPUMP® Lena R	12.00 PowerYoga Lena R	11.30 Function! Anna St	11.30 Spinning+Core Ylva	11.15 Core 30 Jessica F	11.30 Function! Ylva
				17.00 Function! Katarina		
* 18.00 BODYPUMP® +Spinning Caroline U	18.00 Step-up Lena M	18.00 Muskelträning Mikaela	18.00 PowerYoga Helén I	17.30 <b>2</b> Zumba Jannie		17.30 BODYPUMP® Katarina
18.00 <b>2</b> Box Johan K	18.00 <b>2</b> Dance Mix Linda W		18.00 <b>2</b> Afro Dance Mikaela			18.30 <b>2</b> Zumba Linda W
19.00 X-Fit 40 Johan S	19.00 Function! Caroline U	19.00 Zumba Linda A	19.00 BODYPUMP® Maja			
19.00 <b>2</b> Aerobic 70 Annelie	19.00 <b>2</b> Afro Dance Eleonora	19.15 <b>2</b> Box Josefina	19.00 <b>2</b> Aerobic Basic Ylva			
19.45 PowerYoga 75 Katarina	20.00 BODYPUMP® Yvonne	20.00 Step-up Agnes	20.00 X-Fit Maja			
20.15 <b>2</b> Zumba Katja	20.00 <b>2</b> Core 30 Ylva	*** 20.15 <b>2</b> Core 30 Susann	*** 20.00 <b>2</b> Core 30 Ylva			



\* BODYPUMP® 45 min + spinning 30 min

\*\* OBS! Träningen utförs utomhus.

\*\*\* Kombineras gärna med Spinning 35 innan.

**S** = Passar bra för äldre och nybörjare.

Vi reserverar oss för ändringar

Schema Gruppträning **2** = Sal 2

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# SPINNING

## Schema vårterminen 2012

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					10.00 Spinning 60 Susann	
11.30 Spinning+Core Ylva		11.30 Spinning Jenny		11.30 Spinning+Core Ylva		
17.45 Spinning Anki						17.00 Spinning Låg 75 Tommy 
* 18.00 BODYPUMP® +Spinning Caroline U	18.15 Spinning 75 Ylva	18.30 Spinning Låg Jessica S	18.15  Spinning Tommy			
		*** 19.30 Spinning 35 Susann	*** 19.15 Spinning 35 Sara B			
	20.00  Spinning Jessica F					

### Schema Spinning

\* BODYPUMP® 45 min + spinning 30 min. \*\*\* Kombineras gärna med Core 30 efter



Puls-spinning, läs mer om det under passbeskrivningar. Vi reserverar oss för ändringar



Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# GYMCIRKELTRÄNING

## Schema vårterminen 2012

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
10.00 <sup>S</sup> Gymcirkel		10.00 <sup>S</sup> Gymcirkel	
			13.00 <sup>S</sup> Gymcirkel
	18.00 Gymcirkel		

Schema Gymcirkelträning

Varierande instruktörer

Vi reserverar oss för ändringar

<sup>S</sup> = Passar bra för äldre och nybörjare



Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.