

GÄLLER
fr.o.m.
7 januari
2019

STUREBADET GRUPPTRÄNING

STUDIO

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Cardio Toning		Bodypump	Burn&Tone			
10.00	Total Toning	Gymping	Total Toning	Gymping	Zumba	Bodypump	Total Toning
11.00	Aerobic	Cardio Toning	Dance Inspiration	Salsa Aerobic	Burn&Tone		Salsa Aerobic
12.00	Bootcamp	Aerobic Dance	Bootcamp	Bootcamp	Bootcamp	Zumba	
13.00	Gymping	Booty 25 Core 25			Gymping		Barre Move (45)
14.00						Bootcamp	
16.30	Gymping						Gymping (15.00)
17.00							Bodypump
17.30	Zumba	Total Toning	Bodypump	Total Toning	Bodypump		
18.30	Bodypump	Cardio Toning	Burn&Tone	Bootcamp			
19.30	Bootcamp	Lootus Dance-Fusion	FightClub				

BODY & MINDSAL

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		HathaYoga Flow		Hatha Yoga	Pilates 2		
10.00	Pilates 1	Stretch & Relax	Pilates 1	Pilates 1	Core 25 Stretch 25		
11.00						Mindful Relax (45)	
12.00	Core 25 Stretch 25	Pilates 2	Ashtanga 1	Pilates 2	Ashtanga 1		Stretch & Relax
13.00						Core 25 Stretch 25	
14.00	Yin Yoga	Qigong		Qigong	Stretch & Relax		Pilates 1
15.00						Ashtanga 2 (90)	
16.00					Yin Yoga (16.30)		Ashtanga 1
17.30		Pilates 1		Ashtanga 2 (90)			
18.30	Pilates 2	Hatha Vinyasa	Core 25 Stretch 25				

BASSÄNG

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Aqua Bootcamp		Classic		Speedo		
10.00	Speedo		Speedo		Speedo		Speedo
11.00	Vatten Gymping	Vatten Gymping	Classic	Vatten Gymping	Classic		
17.30	Classic						
18.30			Speedo				

Studio och Body- & Mindklasser är 55 minuter. Bassängklasser är 45 minuter.