

GRUPPTRÄNING

SOMMARSCEMA

GÄLLER
25 juni–19 aug
2018

OBS! Sturebadet är stängt 14–29 juli

STUDIO

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00	Cardio Toning		BodyPump				
10.00	Total Toning	Gymping	Total Toning	Gymping	Zumba / Dance Inspiration*	BodyPump	
11.00	Step Aerobic		Zumba / Dance Inspiration*		Cardio Toning		Zumba / Dance Inspiration*
12.00	Bootcamp Outdoor	BodyPump		BootCamp			
17.30		Total Toning	BootCamp	Cardio Toning			
18.30	BodyPump		Zumba / Dance Inspiration*				

*Zumba eller Dance Inspiration. Se hemsidan för aktuell vecka.

BODY & MINDSAL

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		Hathayoga Flow		Hathayoga Flow			
11.00		Pilates 1		Pilates 1		Core (25) Stretch (25)	
12.00	Yin yoga		Ashtanga 1		Ashtanga 1		
16.00							Ashtanga 1
17.30	Pilates 2						
18.30		Hatha Vinyasa					

BASSÄNG

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00			Speedo		Speedo		
10.00	Speedo		Speedo		Speedo		
11.00	Vatten Gymping	Vatten Gymping	Classic	Vatten Gymping	Classic		

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