

# 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.