

Gäller fr.o.m v.36.
Reservation för ev. ändringar.
(Ändrad senast 2020-09-30)



HÖSTSCHEMA 2020

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-21.00	07.00-19.00	10.00-15.00
09.10 Vatten 30 <i>Sussie F (sjg)</i>	09.00 Vatten 30 <i>Birgitta C (sjg)</i>				
09.45 Core med boll 55 <i>Birgitta C (sjg)</i>					10.00 Stretch&relax 45 <i>Marie T</i>
11.50 Vatten 30 <i>Rullande (sjg)</i>	11.00 Djupvatten 45 <i>Sanna B</i>		11.55 Vatten 45 <i>Elin</i>	11.00 Gympa 45 <i>Moonika S</i>	
		12.05 Muskel 45 <i>Marie T</i>	12.00 Core m. rörlighet 45 <i>Sanna B</i>	12.00 Vatten 45 <i>Marie T</i>	
		13.00 Vatten 45 <i>Sanna B</i>			
			14.10 Vatten 30 <i>Rullande (sjg)</i>		
					Söndag 12.00-17.00
17.05 Yinyoga 45 <i>Anna E</i>		16.30 Vatten 30 <i>Rullande (sjg)</i>			
17.30 Vatten 45 <i>Marie T</i>	17.25 Vattencirkel 55 <i>Sanna B</i>	17.20 Vatten 45 <i>Åsa E</i>	17.20 HathaYoga 55 <i>Tuija Å</i>		
18.10 Muskel 30 <i>Moonika S</i>	17.30 Bosu-Muskel 45 <i>Åsa E</i>				
18.45 Core 30 <i>Moonika S</i>					
Gruppträningsalen	Bassängen				

Sjg=sjukgymnast/fysioterapeut

SJÄLVTRÄNINGSTIDER I BASSÄNG

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.35-20.30	12.30-13.00	11.30-12.00	19.05-19.35	07.10-07.50	Ingen	15.00-15.40
	19.20-20.30	19.15-20.30	19.50-20.20	09.40-10.10	självträning	15.45-16.25
				17.20-17.50		

Självträning intensiv: Under denna tid kan träning som innehåller högre tempo, vattenstänk m.m. förekomma.

Feelgood Träning, Grev Turegatan 34, 114 38 Stockholm, <https://feelgood.se/feelgood-traning-stockholm>
Telefon 08-505 797 00, Tel. växel: mån-tors 8-20, fre 8-18, lör 9.15-14, sön 12.00-16.00
(sista insläpp 1 timme innan stängning)

PASSBESKRIVNING

Vattenklasser

Djupvatten - Effektiv träning på djupt vatten för kondition, styrka, bålstabilitet och balans.

Vatten - Vattenträning med varierade övningar och härlig musik.

Vatten cirkel - Stationsträning i vatten.

Landklasser

Bosu-Muskel

Med hjälp av en Bosuboll arbetar vi med kroppen och stärker och stabiliserar vår kropp. Förutom styrka tränar vi även balansen mycket under detta pass.

Cirkelträning

Stationsträning där du tränar styrka, kondition och balans med olika redskap och kroppen som motstånd.

Core

En träningsform med fokus på bålen. Vi tränar med hjälp av vår kroppsvikt och ibland bollar/vikter.

Core med boll

Med bollen som redskap tränar vi vår bålmuskulatur samt utmanar balansen.

Gympa

Innehåller konditionshöjande moment som varvas med styrkefrämjande övningar för hela kroppen. Vikter/hantlar används i vissa moment.

Hathayoga

Mjuka fysiska rörelser kombineras med andningsövningar och meditation för att uppnå ett hållbart fysiskt och psykiskt välbefinnande.

Muskel

Ett styrkepass för hela kroppen där vi jobbar med bland annat vikter för att utmana kroppen.

Stretch 'n relax

Ett lugnt pass med olika stretchövningar för att förbättra din rörlighet och förmåga att slappna av.

Yinyoga

I Yinyoga håller du positionen i 3-6 minuter, vilket har en positiv effekt på bindväven bland annat. Yinyoga handlar om att ge sig hän och släppa taget för att stilla kropp och sinne.

