

Gäller fr.o.m v.2.  
Reservatión för ev. ändringar.  
(Ändrad senast 2021-03-22)



## VÅRSHEMA 2021

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag
07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-19.00	09.00-15.00
09.10 Vatten 30 <i>Sussie F (sjg)</i>	08.50 Vatten 30 <i>rullande (sjg)</i>				
09.45 Core med boll 55 <i>Birgitta C</i>					
	11.00 Djupvatten 45 <i>Sanna B</i>		11.55 Vatten 45 <i>Yamila C</i>	11.00 Gympa 45 <i>Yamila C</i>	
		12.05 Muskel 45 <i>Marie T</i>	12.05 Core m rörlighet 45 <i>Gun J</i>	12.00 Vatten 45 <i>Marie T</i>	
		13.00 Vatten 45 <i>Sanna B</i>			
					<b>Söndag</b> 12.00-17.00
			14.10 Vatten 30 <i>rullande (sjg)</i>		
17.05 Yinyoga 45 <i>Anna E</i>					
17.30 Vatten 45 <i>Marie T</i>	17.30 Vattencirkel 55 <i>Sanna B</i>	17.20 Vatten 45 <i>Yamila C</i>			
18.10 Muskel & Core 55 <i>Moonika S</i>	17.30 Pilates 45 <i>Birgitta C</i>				
Gruppträningsalen	Bassängen				

Sjg=sjukgymnast/fysioterapeut

## SJÄLVTRÄNINGSTIDER I BASSÄNG

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.35-19.05	07.10-07.40	11.30-12.00	18.00-18.40	07.10-07.50	Ingen	15.00-15.40
19.10-19.30	12.30-13.00	19.10-19.30	18.50-19.30	09.40-10.10	självträning	15.45-16.25
	18.40-19.20			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 12.15-16.00  
(sista insläpp 1 timme innan stängning)

Gäller fr.o.m v.2.  
Reservation för ev. ändringar.  
(Ändrad senast 2021-03-22)



## 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.

#### **Muskel**

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

#### **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.

