

Gäller fr.o.m v.9
 Reservation för ev. ändringar.
 (Ändrad senast 2022-02-23)



VÅRSHEMA 2022

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
	07.10 Självträning bassäng 30			07.10 Självträning bassäng 40	
09.10 Vatten 30 Sussie F (sjg)	08.50 Vatten 30 rullande (sjg)			09.30 Självträning bassängen 30 intensiv	
09.45 Core med boll 55 Birgitta C					
	11.00 Självträning bassäng 55		10.00 Senorgympa 45 Karin T		
	12.15 Djupvatten 45 Marie T	11.30 Självträning bassängen 50	11.45 Vatten 45 Yamila C		
		12.05 Puls och Styrka 45 Marie T	12.00 Core m rörlighet 45 Gun J	12.00 Vatten 45 Marie T	
		13.00 Vatten 45 Sanna B		12.10 Gympa 55 Yamila C	
					Söndag 12.00-17.00
			14.10 Vatten 30 rullande (sjg)		
16.30 Vatten 45 Marie T					15.00 Självträning bassängen 40 intensiv
					15.45 Självträning bassängen 40
17.25 Vatten 30 Marie T	17.10 Vattencirkel 55 Marie T				
17.30 Muskel & Core 55 Moonika S	17.30 Pilates 55 Birgitta C	17.15 Dancemix 55 Ana L		17.20 Självträning bassäng 30	
18.15 Självträning bassängen 55	18.25 Självträning bassängen 50	17.20 Självträning bassängen 40 intensiv	17.50 Självträning bassängen 40		
18.35 Mindfulness 30 Moonika S		18.20 Självträning bassängen 50	18.45 Självträning bassängen 30 intensiv		
Gruppträningsalen	Bassängen	Självträning i bassäng			

Sjg=sjukgymnast/fysioterapeut

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

Obs! Vi stänger entrédörr och reception en timme innan stängning. Kvällar och helger har vi begränsad bemanning, du öppnar då entrédörren med ditt träningskort om den är stängd.

Feelgood Träning, Grev Turegatan 34, 114 38 Stockholm, Telefon 08-505 797 00
<https://feelgood.se/feelgood-traning-stockholm>

PASSBESKRIVNING

Vattenklasser

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

Vatten - Vattenträning med varierade övningar och härlig musik.

Vattencirkel - Stationsträning i vatten.

Landklasser

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.

Core med rörlighet

En klass som kombinerar effektiv träning av bålmuskulaturen och utmanar rörligheten.

Dancemix- **Nyhet!**

Dansklass som får svetten att rinna och pulsen upp i topp med rytmer från bl.a. salsa, merengue och samba. Du behöver ingen danserfarenhet för att kunna hänga med under passet.

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.

Mindfulness - **Nyhet!**

Fokus i denna klass ligger på andningen och vara här och nu, känna in kroppens tillstånd tillsammans med sköna rörelser i långsamt tempo.

Pilates

Ett träningspass där vi jobbar med stabilitet och styrka för hela kroppen med fokus på bålen.

Puls och Styrka- **Nyhet!**

En klass där kondition och styrka varvas genom att aktivera stora muskelgrupper. Med hjälp av hantlar och egna kroppsvikten tränas armar, ben, mage och rygg för att sedan avslutas med en skön stretch på mattan.

Seniorgympa- **Nyhet!**

Ett pass för dig som vill träna rörlighet, kondition, balans och styrka. Rörelseglädjen med lite dans och även övningar för din inre balans ingår. Du utgår från dina förutsättningar och dagsformen.



Obs! Vi stänger entrédörr och reception en timme innan stängning. Kvällar och helger har vi begränsad bemanning, du öppnar då entrédörren med ditt träningskort om den är stängd.