

Gruppträningschema Hösten 2022

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-20.00	07.00-19.00	09.00-15.00	12.00-17.00
	07.15 Självträning bassäng 30			07.15 Självträning bassäng 40		
	08.50 Vatten 30 rullande (sjg)					
09.10 Vatten 30 Sussie F (sjg)				09.30 Självträning bassängen 30 intensiv		
			10.00 Mediyoga 55 Karin T			
	11.15 Djupvatten 45 Marie T	11.30 Självträning bassängen 50	11.30 Core m rörlighet 55 Gun J			
12.00 Gymping 45 Malin N	12.10 Puls och Styrka 45 Marie T	12.00 Gympa 55 Yamila C	12.35 Vatten 45 Gun J	12.00 Vatten 45 Marie T		
	12.20 Självträning bassäng 40					
16.30 Vatten 45 Marie T		13.00 Vatten 45 Sanna B	13.40 Vatten 30 rullande (sjg)			
17:30 Muskel & Core 55 Moonika S						15.00 Självträning bassängen 40 intensiv
18.35 Mindfulness 30 Moonika S	17.10 Vattencirkel 55 Marie T	17.15 Cirkelträning 45 Sara F				15.45 Självträning bassängen 40
17.25 Vatten 30 Marie T	17.30 Pilates 55 Start i oktober	17.20 Självträning bassängen 40 intensiv	17.50 Självträning bassängen 40	17.20 Självträning bassäng 30		
18.15 Självträning bassängen 55	18.25 Självträning bassängen 50	18.20 Självträning bassängen 50	18.45 Självträning bassängen 30 intensiv			

Sjg = sjukgymnast/fysioterapeut

Land	Bassäng	Självträning	Självträning intensiv = Träning som innehåller högre tempo, vattenstänk m.m. förekomma.
------	---------	--------------	--



Obs! vi Stänger entrédörr och reception 1 h innan stängning. Kvällar och helger har vi begränsad bemanning. du öppnar då entrédörren med ditt passerkort.

Grev turegatan 34, 114 38 Stockholm, Telefon 08-505 797 00

Passbeskrivning

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

Vatten - Vattenträning med varierade övningar och härlig musik.

Vattencirkel - Stationsträning i vatten.

Cirkelträning - **NYHET**

Cirkelträning är ett allsidigt pass där vi tränar kondition, styrka, balans och koordination i olika övningar med och utan redskap.

Passet är uppbyggt så att både nya och erfarna kan delta. Vi arbetar stationsvis och du kan därför själv bestämma intensiteten i din träning

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.

Gympa

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

Gymping - NYHET

Ett pass där vi jobbar med musiken som redskap i ett härligt och energifullt träningspass.

Mediyoga - NYHET

MediYoga är en terapeutisk yogaform skapad av Göran Boll som knyter samman mångtusenårig yogisk erfarenhet med modern medicinsk kunskap.

MediYoga innefattar enkla rörelser och ställningar, medveten yogisk andning, olika koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation.

Muskel

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

Mindfulness

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

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.



feelgood

Obs! vi Stänger entrédörr och reception 1 h innan stängning. Kvällar och helger har vi begränsad bemanning. du öppnar då entrédörren med ditt passerkort.

Grev turegatan 34, 114 38 Stockholm, Telefon 08-505 797 00