

Gäller fr o m vecka 2

Reservation för ev ändring
(Ändrad senast 2022-12-09)

Gruppträningschema våren 2023

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
	07.10 Självträning bassäng 30			07.10 Självträning bassäng 30		
	08.30 Vatten 30 rullande (sjg)			08.10 självträning bassäng 30		
09.10 Vatten 30 Sussie F (sjg)			10.00 Mediyoga 55 Karin T			
	11.10 Djupvatten 45 Marie T	12.00 Gympa 55 Yamila C	11.30 Core m rörlighet 55			
12.00 Gymping 45 Malin N	12.05 Puls och Styrka 45 Marie T	12.20 Självträning bassängen 30	Gun J	12.00 Vatten 45 Marie T		
	12.10 Självträning bassäng 30		12.40 Vatten 45 Gun J			
16.30 Vatten 45 Marie T		13.00 Vatten 45 Malin N	13.40 Vatten 30 rullande (sjg)			15.00 Självträning bassängen 40 intensiv
17:30 Muskel & Core 55 Moonika S		17.30 Gymping 45 Malin N				15.45 Självträning bassängen 40
18.35 Mindfulness 30 Moonika S	17.20 Vattencirkel 55 Marie T			17.00 Självträning bassäng 30		
17.25 Vatten 30 Marie T			17.40 Självträning bassängen 30	17.35 självträning bassängen 30 intensiv		
18.05 Självträning bassängen 30	18.25 Självträning bassängen 50	18.20 Självträning bassängen 30 intensiv	18.15 Självträning bassängen 30 intensiv			
18.45 Självträning bassängen 30		18:50 Självträning bassängen 30	18.50 självträning bassängen 30			

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

Gäller fr o m vecka 2

Reservation för ev ändring
(Ändrad senast 2022-12-09)

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.

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

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

Mediyoga

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