

Gäller from vecka V.2

Reservation för ev ändring
(Ändrad senast 2023-12-12)

Gruppträningschema Våren 2024

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

11.30 Core m rörlighet 55
Gun J

12.00 Gymping 45
Malin N

12.00 Gympa 55
Yamila C

17:30 Muskel & Core 55
Moonika S

17.30 Pilates
Birgitta C

feelgood

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 from vecka V.2

Reservation för ev ändring
(Ändrad senast 2023-12-12)

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.

Muskel och Core

En träningsform med fokus på bål och styrka för hela kroppen. Vi tränar med hjälp av vår kroppsvikt och ibland bollar/vikter.

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.

Pilates

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



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