

Gruppträningschema Hösten 2024

Måndag 07.00-20.00	Tisdag 07.00-20.00	Onsdag 07.00-20.00	Torsdag 07.00-20.00	Fredag 07.00-19.00	Lördag 09.00-15.00	Söndag 12.00-17.00
	07.10 Självträning bassäng 30 min	08.00 Självträning bassäng 30 min		08.00 Självträning bassäng 45 min		
07.50 Självträning bassäng 30 min				08.55 Självträning bassäng 45 min		
09.10 Vatten 30 min Fysio Rullande						
11.50 Självträning bassäng 30 min				10.00 Core m rörlighet 50 min Pavel C		
	11.10 Självträning bassäng 30 min	12.00 Gympa 55 min Yamila C	12.40 Självträning bassäng 45 min			
12.00 Gymping 45 min Malin N	11.50 Självträning bassäng 30 min	12.00 Självträning bassäng 50 min		12.00 Vatten 45 min Pavel C		
	12.30 Vatten 40 min Pavel C	13.00 självträning bassäng 45 min				
	17.30 Pilates 55 min Birgitta C		13.40 Vatten 30 min Fysio Rullande			
17:30 Muskel & Core 55 min Moonika S	17.20 Självträning bassäng 30 min	17.20 Självträning bassäng 50 min				
18.10 Självträning bassäng 30 min	18.00 Självträning bassäng 30 min	18.20 Självträning bassäng 25 min	17.40 Självträning bassäng 40 min			
18.50 Självträning bassäng 25 min	18.40 Självträning bassäng 35 min	18.50 självträning bassäng 25 min	18.30 Självträning bassäng 45 min			
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

Vatten - Vattenträning med varierade övningar och härlig musik.

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