

Högdalens sim- och idrottshall Gruppträning VT- 10 V 2-22

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
10.45 Dynamisk yoga 70 N Helena	10.00 Ma/baby Aerobic Annika M	09.15 Vattengympa senior bas* Marianne	11.00 Coreboard 45 Helena / Nilla	10.45 Gymstick aqua Nilla	09.30 Dynamisk yoga 75 N Petra/ Helena v 3dje	10.15 BODYPUMP® 60 Klara / Annika B v 3dje
11.00 Muskel/core Angelie	11.00 Vattengympa* Annika B	11.00 Afropower dance* Angelie	12.00 BODYPUMP® 60 Annika B	11.00 Step up bas Mia	10.00 BODYPUMP® 60 Imbi	10.30 Dynamisk yoga 75 N
12.00 Chi ball bas N* Kerstin	11.00 Gympa bas MB* Susanne A	11.00 Spinn Puls 45 Silja	16.30 Core 45 Imbi	11.00 Ashtangayoga 70 N Magnus	11.00 Pilates N* Petra/ Helena v 3dje	11.15 BODYCOMBAT® Susanne O
16.30 Step up bas Lina	11.00 Step/muskel Annika	12.00 Core 45 Susanne A	17.00 Djupvattengympa Susanne A	12.00 Core 30 Mia	11.15 Spinn 60 Mino/Jessika	11.30 Familjegyma (Från 7-13 år) Maria/Åsa MB
17.00 Dynamisk yoga bas N* Anisha	16.30 Afropower dance * Angelie	16.30 Funktionell träning 45 Nilla	17.30 Aerobic salsa Angelie	16.30 Aerobic dans Amina		12.15 Core 30 Mi
17.30 Aerobic bas Lina	17.30 Coreboard Helena	17.30 Step up Mia	18.00 Spinn puls 60 Silja	17.30 BODYCOMBAT® Alexander		13.00 Funktionell träning Imbi/ Nilla v 3dje
17.30 Spinn Puls 60 MarieChristine	18.00 Spinn bas 45 * Mino	17.30 Spinn 60 Julie	18.30 BODYCOMBAT® Pernilla			15.00 Aerobic Anna B
18.00 Meditation* Anisha N	18.15 Pilates bas N* Petra	18.30 Dynamisk yoga + 90 N Helena	18.30 Livsyoga bas 75 N Mikael			16.00 Gympa Nicki
18.30 BODYPUMP® 60 Alexander	18.30 Gympa Maria	18.30 BODYPUMP® /spinn 75 Julie	19.30 BODYPUMP® 60 Gunilla			
19.00 Spinn 60 Susanne O	19.00 Spinn 60 Susan Ö	19.15 Box + 70 Reza				
19.00 Gymstick aqua Nilla	19.00 Vattengympa* Catherine	19.00 Djupvattengympa Mi		<p>* En enklare klass, lämpligt för dig som vill komma igång eller ”komma igen”.</p> <p>Bas: Enklare rörelser.</p> <p>+: Fortsättning/avancerat/intensivt.</p> <p>Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.</p> <p>N: Passet hålls i nedre salen</p> <p>MB: Passet hålls i motionsrum B</p> <p>Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).</p> <p>Åldersgräns 14 år, Bodypump 16 år.</p> <p>Alla pass är bokningsbara, bokas på tel 08-508 49 330.</p> <p>Lördagspassen kan bokas från fredag och söndagspassen kan bokas från lördag.</p> <p>Obs! bokningsbara biljetter släpps 10 min innan passet startar. Vid förhinder ring och avboka.</p> <p>Schemat gäller v 2-22. Vi reserverar oss för eventuella ändringar i schemat.</p>		
19.00 Afrikansk dans * Nadja MB	19.30 Aerobic + Pernilla					
19.30 Box Alexander	Dynamisk yoga bas Petra N					

