

# Gruppträningschema

## Eriksdalsbadet 3 april-21 maj 2017

| MÅNDAG                                      | TISDAG                                       | ONSDAG                                      | TORSDAG                                       | FREDAG                                       | LÖRDAG   | SÖNDAG  |
|---|--|---|---|--|--|---|
| 06.30<br><b>RPM®</b><br>Christer            | 06.45<br><b>BODYPUMP® 45</b><br>Tomas        | 06.45<br><b>CYKEL PULS 45</b><br>Cissi      | 06.30<br><b>CRAWL 45</b><br>Caroni            | 07.00<br><b>BODYPUMP® 45</b><br>Maria        | 09.00<br><b>BODYBALANCE®</b><br>Jennie/Felicia/Felicia   | 10.00<br><b>MULTI CIRKEL</b><br>Hector/Nathalie/John    |
| 10.00<br><b>GYMPA 45 *</b><br>Moonika       | 10.00<br><b>MINDFULNESS 45</b><br>Moonika    | 09.30<br><b>GYM CIRKEL 45 *</b><br>Nathalie | 07.00<br><b>DYNAMISK YOGA 45 *</b><br>Annika  | 09.30<br><b>SWITCH 35 *</b><br>Nathalie      | 09.30<br><b>SWITCH *</b><br>Andreas/Maria/Maria          | 11.00<br><b>VATTENGY 140 CM *</b><br>Annika/Pamela/Vega |
| 11.00<br><b>SWITCH *</b><br>Jörgen          | 10.00<br><b>SWITCH *</b><br>Gabbe            | 10.00<br><b>GYMPA 45 *</b><br>Moonika       | 10.00<br><b>SWITCH *</b><br>Peter             | 10.00<br><b>VATTENGY 130 CM *</b><br>Sonja   | 10.00<br><b>CYKEL 45</b><br>Cissi                        | 12.00<br><b>ZUMBA</b><br>Sabrina                        |
| 11.00<br><b>VATTENGY 135 CM *</b><br>Annika | 11.00<br><b>CORE BOLL 40 *</b><br>Ina        | 11.00<br><b>DJUPVATTENGY *</b><br>Moonika   | 10.00<br><b>DYNAMISK YOGA *</b><br>Stephanie  | 10.15<br><b>CYKEL 30 *</b><br>Nathalie       | 11.05<br><b>VATTENGY 135 CM *</b><br>Ina/Pamela/Shahriar | 16.00<br><b>SH'BAM®</b><br>Ingrid                       |
| 12.05<br><b>DYNAMISK YOGA 45</b><br>Annika  | 11.00<br><b>TRIPPEL HIIT 30</b><br>Tessan    | 11.00<br><b>TABATA 45</b><br>John           | 11.00<br><b>TRIPPEL HIIT 30</b><br>Therese    | 11.40<br><b>VATTENTABATA 40</b><br>Ina       | 11.30<br><b>TABATA 45</b><br>Carsten/Maria/Kristina      | 16.00<br><b>DYNAMISK YOGA 75</b><br>Johanna             |
| 13.00<br><b>DJUPVATTENGY *</b><br>Moonika   | 12.00<br><b>VATTENGY 135 CM *</b><br>Santina | 12.00<br><b>PILATES 50 *</b><br>Moa         | 11.30<br><b>CXWORX®</b><br>Therese            | 15.45<br><b>DYNAMISK YOGA *</b><br>Stephanie | 12.30<br><b>PILATES *</b><br>Hanna/Deja/Deja             | 17.00<br><b>BODYPUMP®</b><br>Ingrid                     |
| 16.45<br><b>BODYPUMP® 30</b><br>Ida         | 12.00<br><b>CRAWL 45</b><br>Caroni           | 16.30<br><b>BODYPUMP® 45</b><br>Sara        | 12.00<br><b>VATTENGY 135 CM *</b><br>Shahriar | 16.30<br><b>CYKEL *</b><br>Christer          | 16.00<br><b>ZUMBA</b><br>AnaMika                         | 17.20<br><b>YINYOGA *</b><br>Johanna                    |
| 17.00<br><b>QI GONG *</b><br>Richard        | 16.45<br><b>BODYPUMP®</b><br>Therese         | 17.25<br><b>CXWORX®</b><br>Jennie           | 17.00<br><b>MULTI CIRKEL 45</b><br>Hector     | 16.45<br><b>DANS AEROBIC 45</b><br>Ingrid    |  |   |
| 17.20<br><b>CYKEL PULS 45</b><br>Therese    | 17.45<br><b>DYNAMISK YOGA 75</b><br>Annika   | 18.00<br><b>SH'BAM®</b><br>Hanna            | 17.50<br><b>AFRO 45</b><br>Olivia             | 17.35<br><b>TRIPPEL HIIT 30</b><br>Ingrid    |  |   |
| 17.25<br><b>CXWORX®</b><br>Maria            | 17.50<br><b>ZUMBA 45</b><br>Allyson          | 18.00<br><b>RPM®</b><br>la                  | 18.00<br><b>RPM®</b><br>Jennie                |  |  |   |
| 18.00<br><b>VATTENTABATA</b>                | 18.00<br><b>VATTENGY 135 CM</b><br>Andreas   | 18.20<br><b>VATTENGY 135 CM *</b><br>Vega   | 18.00<br><b>BODYBALANCE®</b><br>Linna         |  |  |   |
| 18.00<br><b>TRIPPEL HIIT 30</b><br>Maria    | 18.00<br><b>CYKEL PULS 55</b><br>Peter L     | 18.30<br><b>SWITCH +</b><br>Kristina        | 18.00<br><b>VATTENTABATA</b><br>Karro         |  |  |   |
| 18.00<br><b>GROUNDANCE *</b><br>Carina      | 18.00<br><b>SWITCH *</b><br>Peter            | 18.30<br><b>DYNAMISK YOGA 45</b><br>Anisha  | 18.40<br><b>BOX</b><br>Zakarias               |  |  |   |
| 18.00<br><b>SWITCH +</b><br>Magnus/Zakarias | 18.40<br><b>DANS AEROBIC 45</b><br>Anna L    | 18.50<br><b>TRIPPEL HIIT 30</b><br>Hanna    |   |  |  |   |
| 18.15<br><b>CYKEL 30</b><br>Tessan          | 19.30<br><b>CORE 25 *</b><br>Anna L          | 19.35<br><b>ZUMBA</b><br>Hector             |   |  |  |   |
| 18.50<br><b>BODYPUMP® 45</b><br>Tessan      |  | 20.00<br><b>PILATES *</b><br>Ingrid L       |   |  |  |   |
| 19.00<br><b>PILATES *</b><br>Aysin          |  |   |   |  |  |   |



Aerobicsal plan 3



Vatten



Kropp och själ



Cykelklass



Lämpligt kom i gångpass



To.m. vecka 46



To.m. vecka 12



To.m. vecka 12



Start i vecka 14

Uteaktivitet



Med reservation för ev. ändringar! [www.stockholm.se/aktivitetsbokningen](http://www.stockholm.se/aktivitetsbokningen)



Stockholms  
stad