

Eriksdalsbadet jul/nyår 2017

11
DEC
MÅNDAG

06.30-07.20	RPM®	Christer
11.00-11.45	Vattengympa 135 cm *	Annika
11.00-11.45	Tabata	Jörgen
17.25-17.55	CXWORX®	Maria
17.30-18.15	Cykel	Therese
18.00-18.30	Trippel HIIT	Maria
18.00-18.45	Vattengympa 135 cm	Tessan
18.30-18.55	Flexibilitet *	Maria
19.00-20.00	BODYPUMP®	Tessan
19.00-19.55	Pilates *	Anna E

18
DEC
MÅNDAG

06.30-07.20	RPM®	Christer
11.00-11.45	Vattengympa 135 cm *	Annika
11.00-11.45	Tabata	Jörgen
17.25-17.55	CXWORX®	Ingrid
17.30-18.15	Cykel	Therese
18.00-18.30	Trippel HIIT	Ingrid
18.00-18.45	Vattengympa 135 cm	Shahriar
18.30-18.55	Flexibilitet *	Tessan
19.00-20.00	BODYPUMP®	Tessan
19.00-19.55	Pilates	Ingrid L

12
DEC
TISDAG

10.00-10.45	Switch *	Gabriel
11.00-11.25	Flexibilitet *	Tessan
12.00-12.45	Vattengympa 135 cm *	Santina
16.45-17.40	BODYPUMP®	Therese
17.45-19.00	Dynamisk yoga	Annika
18.00-18.45	Aerobic dans	Ingrid
18.00-18.45	Vattengympa 135 cm *	Andreas
18.15-19.10	Cykel	Tom
18.30-19.15	Switch *	Peter

19
DEC
TISDAG

10.00-10.45	Switch *	Gabriel
11.00-11.25	Flexibilitet *	Tessan
12.00-12.45	Vattengympa 135 cm *	Santina
16.45-17.40	BODYPUMP®	Therese
17.45-19.00	Dynamisk yoga	Annika
18.00-18.45	Aerobic dans	Ingrid
18.15-19.10	Cykel	Tom
18.30-19.15	Switch *	Peter

13
DEC
ONSDAG

06.45-07.30	Cykel	Christer
10.00-10.45	Gympa *	Moonika
11.00-11.55	Multi cirkel	John
11.15-12.00	Vattengympa 135 cm *	Shahriar
17.00-17.45	BODYPUMP®	Sara
18.00-18.55	Cykel	Ia
18.00-18.55	Zumba	Mommo
18.20-19.05	Vattengympa 135 cm *	Vega
19.00-19.30	CXWORX®	Mommo

20
DEC
ONSDAG

06.45-07.30	Cykel	Tom
10.00-10.45	Gympa *	Moonika
11.00-11.55	Multi cirkel	John
11.15-12.00	Vattengympa 135 cm *	Karro
17.00-17.45	BODYPUMP®	Sara
18.00-18.55	Cykel	Cissi
18.00-18.55	Zumba	Mommo
18.20-19.05	Vattengympa 135 cm *	Vega
19.00-19.30	CXWORX®	Mommo

14
DEC
TORSDAG

10.00-10.45	Switch *	Peter
11.00-11.55	Dynamisk yoga *	Stephanie
12.00-12.45	Vattengympa 135 cm *	Shahriar
17.00-17.45	Tabata	Tessan
18.00-18.55	Box	John
18.00-18.55	BODYBALANCE®	Frida

21
DEC
TORSDAG

10.00-10.45	Switch *	Peter
11.00-11.55	Dynamisk yoga *	Stephanie
12.00-12.45	Vattengympa 135 cm *	Shahriar
17.00-17.45	Tabata	Carsten
17.15-18.00	Cykel	Karro
18.00-18.55	BODYBALANCE®	Frida

15
DEC
FREDAG

10.00-10.45	Vattengympa 130 cm *	Sonja
10.00-10.45	BODYPUMP®	Maria
10.50-11.15	Flexibilitet *	Stephanie
15.45-16.40	Dynamisk yoga *	Stephanie
16.30-17.25	Cykel *	Christer

22
DEC
FREDAG

10.00-10.45	Vattengympa 130 cm *	Sonja
10.00-10.45	BODYPUMP®	Therese
10.50-11.15	Flexibilitet *	Stephanie
15.45-16.40	Dynamisk yoga *	Stephanie
16.30-17.25	Cykel *	Christer

16
DEC
LÖRDAG

10.00-10.45	SH'BAM®	Ingrid
11.00-11.30	Trippel Hiit	Ingrid
11.05-11.50	Vattengympa 135 cm *	Mona
11.30-12.00	CXWORX®	Ingrid

23
DEC
LÖRDAG

10.00-10.45	SH'BAM®	Ingrid
11.00-11.30	Trippel Hiit	Ingrid
11.05-11.50	Vattengympa 135 cm *	Helena
11.30-12.00	CXWORX®	Ingrid

17
DEC
SÖNDAG

10.00-10.45	Multi cirkel	Andreas
11.00-11.45	Vattengympa 140 cm *	Annika
12.00-12.55	Zumba	Sabrina
16.00-17.15	Dynamisk yoga	Johanna
16.20-17.15	Yin yoga	Johanna

24
DEC
SÖNDAG

STÄNGT

25
DEC
MÅNDAG

STÄNGT

26
DEC
TISDAG

10.00-10.50	RPM®	Christer
11.00-11.45	Vattengympa 135 cm *	Santina
11.00-11.45	Aerobic dans	Ingrid
12.00-12.45	Tabata	John
13.00-13.25	Flexibilitet *	Stephanie
13.30-14.45	Dynamisk yoga	Stephanie

Öppet 08.00-18.00

27
DEC
ONSDAG

10.00-10.45	Gympa *	Moonika
11.00-11.55	Multi cirkel	John
11.15-12.00	Vattengympa 135 cm *	Helena
17.00-18.00	BODYPUMP®	Ingrid
18.00-18.55	Cykel	Cissi
18.00-18.55	Zumba	Cilla
18.20-19.05	Vattengympa 135 cm *	Vega

28
DEC
TORSDAG

10.00-10.45	Switch *	Peter
11.00-11.55	Dynamisk yoga *	Stephanie
12.00-12.45	Vattengympa 135 cm *	Annika
17.00-17.45	Tabata	Tessan
17.15-18.00	Cykel	Carsten
18.00-18.45	Vattengympa 135 cm *	Mona
18.00-18.55	Pilates	Moa

29
DEC
FREDAG

10.00-10.45	Vattengympa 130 cm *	Sonja
10.00-10.45	BODYPUMP®	Ingrid
10.50-11.15	Flexibilitet *	Annika
11.30-12.25	Zumba	Cilla
15.45-16.40	Dynamisk yoga *	Tanya
16.30-17.25	Cykel *	Cissi

30
DEC
LÖRDAG

10.00-10.45	SH'BAM®	Ingrid
11.00-11.30	Trippel Hiit	Ingrid
11.05-11.50	Vattengympa 135 cm *	Helena
11.30-12.00	CXWORX®	Ingrid
12.00-12.55	Pilates	Moa

31
DEC
SÖNDAG

10.00-10.45	Multi cirkel	John
10.00-11.15	Cykel	Christer
11.00-11.45	Vattengympa 140 cm *	Vega
11.00-11.55	Aerobic dans	Ingrid
12.00-13.15	Dynamisk yoga	Helena

Öppet 10.00-15.00

1
JAN
MÅNDAG

STÄNGT

2
JAN
TISDAG

10.00-10.45	Switch *	Jörgen
11.00-11.45	Tabata	John
12.00-12.45	Vattengympa 135 cm *	
16.45-17.40	BODYPUMP®	
17.45-19.00	Dynamisk yoga	Annika
18.00-18.45	Vattengympa 135 cm *	Andreas
18.00-18.45	Aerobic dans	Ingrid
18.15-19.10	Cykel	Christer
18.30-19.15	Switch *	Peter
18.50-19.20	CXWORX®	Ingrid

3
JAN
ONSDAG

10.00-10.45	Gympa *	Moonika
11.00-11.55	Multi cirkel	John
11.15-12.00	Vattengympa 135 cm *	Mona
17.00-18.00	BODYPUMP®	Ingrid
18.00-18.55	Cykel	Ia
18.00-18.55	Zumba	Lisa
18.20-19.05	Vattengympa 135 cm *	Vega
18.30-19.45	Dynamisk yoga	Helena

4
JAN
TORSDAG

10.00-10.45	Switch *	Peter
11.00-11.55	Dynamisk yoga *	Stephanie
11.00-11.30	Cykel *	Christer
12.00-12.45	Vattengympa 135 cm *	Helena
17.00-17.45	Tabata	Maria
17.15-18.00	Cykel	Christer
18.00-18.45	Vattentabata	Karro
18.00-18.55	Box	John

5
JAN
FREDAG

10.00-10.45	Vattengympa 130 cm *	Sonja
10.00-10.45	BODYPUMP®	Maria
10.15-10.45	Cykel *	Christer
10.50-11.15	Flexibilitet *	Maria
11.30-12.25	Zumba	Cilla
15.45-16.40	Dynamisk yoga *	Stephanie
16.30-17.25	Cykel *	Christer

Öppet 06.00-18.00

6
JAN
LÖRDAG

10.00-10.45	SH'BAM®	Ingrid
11.00-11.30	Trippel Hiit	Ingrid
11.05-11.50	Vattengympa 135 cm *	
11.30-12.00	CXWORX®	Ingrid
12.00-12.55	Pilates	Moa

7
JAN
SÖNDAG

10.00-10.45	Multi cirkel	Andreas
11.00-11.45	Vattengympa 140 cm *	Annika
12.00-12.55	Zumba	Lisa
16.00-17.15	Dynamisk yoga	Johanna
17.20-18.15	Yin yoga	Johanna

Aktiviteten hålls i aerobicsalen på plan 3.
Med reservation för ev. ändringar!

www.stockholm.se/aktivitetsbokningen