

# Gruppträning, hösten 2017

## Eriksdalsbadet

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06:30 RPM® 50 Christer	06:45 BODYPUMP® 45 Moa	06:45 Cykel puls 45 Tom	06:45 Vattenlöpning 45 * Caroni	06:45 Pilates 45 * Anna E	09:30 Switch * AS/MM/IE	10:00 Multi cirkel KD/IR/JG
09:00 Gympa 45 * Moonika	10:00 Mindfulness 45 Moonika	09:30 Gym cirkel 45 * Nathalie	07:00 Dynamisk yoga 45 * Annika	07:00 BODYPUMP® 45 MM/MM/TC	10:00 Cykel puls 45 Cissi/Tom/Cissi	11:00 Dynamisk yoga 60 Tanya
10:00 Djupvatten 150 cm * Karro	10:00 Switch * Gabriel	10:00 Gympa 45 * Moonika	10:00 Switch * Uffe	09:30 Switch 35 * Gabriel	10:30 SH'BAM® Ingrid	11:05 Vattengym 140 cm* AM/IR/GV
10:30 Gym cirkel 45 * Jennie	10:45 Core boll 40 * Marie	10:00 Pilates 50 * Moa	10:00 Dynamisk yoga * Stephanie	10:00 Vattengym 130 cm* Sonja	11:05 Vattengym 135 cm* AS/SH/SV	12:00 Zumba Sabrina
11:00 Tabata 45 Jörgen	11:00 Trippel Hiit Tessan	11:00 Multi cirkel 55 John	11:00 Trippel Hiit Therese	10:15 Cykel 30 * Nathalie	11:30 Tabata 45 CB/MM/KD	16:00 Dynamisk yoga 75 Johanna
11:00 Vattengym 135 cm* Annika	11:30 Flexibilitet 25 * Ida	11:15 Djupvatten 150 cm * Pamela	11:30 CXWORX® Therese	10:50 Flexibilitet 25 * AM/SB/JG	12:40 Pilates * Deja/Moa	16:20 Cykel 30 * Annie
12:00 Dynamisk yoga 45* Catharina	12:00 Vattengym 135 cm* Santina	13:30 Vattengym 130 cm* Moonika	12:00 Vattengym 135 cm* Shahriar	11:00 Vattengym 135 cm* Sonja	16:00 Zumba Allyson	17:00 BODYPUMP® Annie
16:45 BODYPUMP® 30 Ida	16:45 BODYPUMP® Therese	16:30 BODYPUMP® 45 Sara	17:00 Tabata 45 Tessan/Maria	15:45 Dynamisk yoga * Stephanie		17:20 Yin Yoga * Johanna
17:00 BODYJAM® 45 Deja	17:45 Dynamisk yoga 75 Annika	17:25 CXWORX® Jennie	17:50 Afrikansk dans 45* Klara	16:30 Cykel * Christer		
17:20 Cykel puls 45 Therese	17:50 Zumba 45 Allyson	17:30 Qi Gong * Richard	18:00 RPM® 50 Jennie	16:45 Aerobic dans 45 Ingrid		
17:25 CXWORX® Maria	18:00 Switch * Peter	18:00 Cykel puls la	18:00 BODYBALANCE® Linna	17:35 Trippel Hiit Ingrid		
18:00 Groundance Carina	18:00 Vattengym 135 cm* Andreas	18:00 BODYJAM® 45 Mommo	18:00 Vattentabata * Karro/Pamela			
18:00 Trippel Hiit Maria	18:30 Cykel puls Johan	18:20 Vattengym 135 cm* Vega	18:40 Box Zakarias			
18:00 Vattentabata * Ida	18:40 Aerobic dans 45 Anna L	18:45 Switch + Anna E				
18:15 Switch + Zakarias/Magnus	19:30 Core 25 * Anna L	18:30 Dynamisk yoga 75 Jennie				
18:30 Flexibilitet 25 * Maria		18:50 Trippel Hiit Mommo				
19:00 BODYPUMP® 45 Tessan		19:25 Zumba Lisa				
19:00 Pilates * Anna E						

Kontakta gärna personalen för tips och råd.  
Schemat gäller 2017-08-28-2017-12-10.

Reservation för ändringar: se aktuella tider på  
[www.stockholm.se/aktivitetsbokningen](http://www.stockholm.se/aktivitetsbokningen)



**Stockholms  
stad**