

# Gruppträning, våren 2018

## Eriksdalsbadet

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>06:30</b> RPM® 50 Christer	<b>06:45</b> BODYPUMP® 45 Moa	<b>06:45</b> Cykel puls 45 * Tom	<b>06:45</b> Vattenlöpning 45 * Michael	<b>06:45</b> Pilates 45 * Anna E	<b>09:30</b> Switch * Jonnie/Maria/Jonnie	<b>10:00</b> Multi cirkel Kristina/Tom/John
<b>10:00</b> Smartstart 45 * Moonika	<b>10:00</b> Mindfulness 40 Moonika	<b>09:30</b> Gym cirkel 45 * Nathalie	<b>07:00</b> Dynamisk yoga 45 * Annika	<b>07:00</b> BODYPUMP® 45 Maria/Teresa	<b>10:00</b> Cykel 45 Cissi/Tom/Cissi	<b>11:00</b> Dynamisk yoga 60 Tanya
<b>10:15</b> Djupvattengympa * Karolina	<b>10:00</b> Switch * Gabriel	<b>10:00</b> Gympa 45 * Moonika	<b>10:00</b> Switch * Peter	<b>09:30</b> Switch 35 * Nathalie	<b>10:00</b> CXWORX® Ingrid	<b>11:00</b> Vattengym 140 cm* Annika/Helena/Vega
<b>10:30</b> Gym cirkel 45 * Ullis	<b>10:45</b> Core boll 40 * Annie	<b>10:00</b> Pilates 50 * Moa	<b>10:00</b> Dynamisk yoga * Stephanie	<b>10:00</b> Vattengym 130 cm* Sonja	<b>10:30</b> SH'BAM® Ingrid	<b>12:05</b> Zumba Sabrina
<b>11:00</b> Tabata 45 Jörgen	<b>11:00</b> Trippel Hiit Teresa	<b>11:00</b> Multi cirkel John	<b>11:00</b> Trippel Hiit 30 Helena	<b>10:15</b> Cykel 30 * Nathalie	<b>11:05</b> Vattengym 135 cm* Annie/Santina/Gabbi	<b>16:00</b> Dynamisk yoga 75 Anisha
<b>11:00</b> Vattengym 135 cm* Annika	<b>11:30</b> Flexibilitet 25 * Teresa	<b>11:15</b> Djupvatten 150 cm * Ingrid L	<b>11:30</b> Core 25 * Annika	<b>10:50</b> Flexibilitet 25 * Stephanie	<b>11:30</b> Tabata 45 Carsten/Maria/Kristina	<b>16:00</b> BODYPUMP® Annie
<b>12:00</b> Dynamisk yoga 45* Catharina	<b>12:00</b> Vattengym 135 cm* Santina	<b>13:30</b> Vattengym 130 cm* Erika	<b>12:00</b> Vattengym 135 cm* Shahriar	<b>11:00</b> Vattengym 135 cm* Sonja	<b>12:40</b> Pilates * Deja/Moa	<b>17:20</b> Gravid Yoga * Anisha
<b>16:45</b> BODYPUMP® 30 Annie	<b>12:15</b> Crawl 45 Michael	<b>16:40</b> Flexibilitet 25 * Annika	<b>17:00</b> Tabata 45 Maria/Teresa	<b>15:45</b> Dynamisk yoga * Stephanie	<b>16:00</b> Zumba Lisa	
<b>17:15</b> BODYJAM® 45 Deja	<b>17:00</b> BODYPUMP® 45 Therese	<b>17:15</b> BODYPUMP® 45 Sara	<b>17:10</b> RPM® 50 Christer	<b>16:30</b> Cykel * Karolina/Christer		
<b>17:25</b> CXWORX® Maria	<b>17:45</b> Dynamisk yoga 75 Annika	<b>17:30</b> Qi Gong * Richard	<b>17:45</b> Dynamisk yoga 75 Johanna	<b>16:45</b> Aerobic dans 45 Anna L		
<b>17:30</b> Cykel 45 Therese	<b>17:50</b> Zumba 45	<b>18:00</b> Cykel puls la	<b>17:50</b> Afrikansk dans 45* Klara	<b>17:35</b> Trippel Hiit 30 Anna L		
<b>18:00</b> Trippel Hiit 30 Maria	<b>18:00</b> Switch * Peter	<b>18:00</b> Switch Gabbi	<b>18:00</b> Vattentabata * Karolina/Teresa			
<b>18:00</b> Vattentabata * Annie	<b>18:00</b> Vattengym 135 cm* Gabriella	<b>18:10</b> CXWORX® Helena	<b>18:40</b> Box Zakarias			
<b>18:05</b> Groundance Carina	<b>18:00</b> Löppgrupp start v 12 Michael	<b>18:20</b> Vattengym 135 cm* Vega	<b>19:05</b> Yin Yoga * Johanna			
<b>18:15</b> Switch Zakarias/Gabriel	<b>18:15</b> Cykel puls * Tom	<b>18:45</b> BODYJAM® 45 Mommo				
<b>18:30</b> Flexibilitet 25 * Maria	<b>18:40</b> Aerobic dans 45 Ingrid	<b>18:50</b> Dynamisk yoga Helena				
<b>19:00</b> BODYPUMP® Teresa	<b>19:30</b> Core 25 * Ingrid	<b>19:35</b> Zumba Rey				
<b>19:05</b> Pilates * Anna E						

Kontakta gärna personalen för tips och råd.  
Schemat gäller 2018-01-08-2018-04-02.

**Rödmarkerade klasser på plan 3.**

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



**Stockholms  
stad**