

Sommarträning Eriksdalsbadet

vecka 21-25

Mån 21 maj

06.30 RPM® 50
10.00 Gympa* 45
11.00 Tabata
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX®
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Groundance*
18.00 Vattentabata
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®
19.00 Pilates*

Tis 22 maj

10.00 Switch 45
11.00 Trippel HIIT 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP®
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch* 45
18.15 Cykel puls 55
18.30 Löpgrupp

Ons 23 maj

06.45 Cykel puls 45
11.00 Multi cirkel 55
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX®
18.00 Multi Ute 55
18.20 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 24 maj

07.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
10.45 Pilates 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.40 Box

Fre 25 maj

07.00 BODYPUMP® 45
10.00 Multi Ute 45
10.00 Vattengym 130 cm*
15.45 Dynamisk yoga 55
16.30 Cykel 55
16.45 Dans aerobic 45

Lör 26 maj

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 27 maj

10.00 Tabata
11.00 Vattengym 140 cm
12.00 Zumba®
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 28 maj

06.30 RPM® 50
10.00 Gympa* 45
11.00 Tabata
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX®
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Groundance*
18.00 Vattentabata
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®
19.00 Pilates*

Tis 29 maj

10.00 Switch 45
11.00 Trippel HIIT 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP®
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch* 45
18.15 Cykel puls 55
18.30 Löpgrupp

Ons 30 maj

06.45 Cykel puls 45
10.00 Core boll
11.00 Multi cirkel 55
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX®
18.00 Multi Ute 55
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 31 maj

07.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
10.45 Pilates 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata
17.50 Zumba® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.40 Box

Fre 1 juni

07.00 BODYPUMP® 45
10.00 Multi Ute 45
10.00 Vattengym 130 cm*
15.45 Dynamisk yoga 55
16.30 Cykel 55
16.45 Dans aerobic 45

Lör 2 juni

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 3 juni

10.00 Tabata
11.00 Vattengym 140 cm
12.00 Zumba®
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 4 juni

06.30 RPM® 50
10.00 Gympa* 45
11.00 Tabata
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX®
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Groundance*
18.00 Vattentabata
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®
19.00 Pilates*

Tis 5 juni

10.00 Switch 45
11.00 Trippel HIIT 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP®
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch* 45
18.15 Cykel puls 55
18.30 Löpgrupp

Ons 6 juni

10.00 Cykel puls 45
10.00 Core boll
11.00 Multi cirkel 55
11.30 Vattengym 135 cm
12.00 Zumba®
13.00 Dynamisk yoga 75

Tors 7 juni

07.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
10.45 Pilates 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.40 Box

Fre 8 juni

07.00 BODYPUMP® 45
10.00 Multi Ute 45
10.00 Vattengym 130 cm*
15.45 Dynamisk yoga 55
16.30 Cykel 55

Lör 9 juni

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 10 juni

10.00 Tabata
11.00 Vattengym 140 cm
12.00 Zumba®
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 11 juni

06.30 RPM® 50
10.00 Gympa* 45
11.00 Tabata
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX®
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Groundance*
18.00 Vattentabata
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®
19.00 Pilates*

Tis 12 juni

10.00 Switch 45
11.00 Trippel HIIT 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP®
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch* 45
18.15 Cykel puls 55
18.30 Löpgrupp

Ons 13 juni

06.45 Cykel puls 45
10.00 Core boll
11.00 Multi cirkel 55
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX®
18.00 Multi Ute 55
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 14 juni

07.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
10.45 Pilates 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.40 Box

Fre 15 juni

07.00 BODYPUMP® 45
10.00 Multi Ute 45
10.00 Vattengym 130 cm*
15.45 Dynamisk yoga 55
16.30 Cykel 55
16.45 Dans aerobic 45

Lör 16 juni

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 17 juni

10.00 Tabata
11.00 Vattengym 140 cm
12.00 Zumba®
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 18 juni

06.30 RPM® 50
10.00 Gympa* 45
11.00 Tabata
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX®
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Groundance*
18.00 Vattentabata
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®
19.00 Pilates*

Tis 19 juni

10.00 Switch 45
11.00 Trippel HIIT 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP®
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch* 45
18.15 Cykel puls 55
18.30 Löpgrupp

Ons 20 juni

06.45 Cykel puls 45
10.00 Core boll
11.00 Multi cirkel 55
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX®
18.00 Multi Ute 55
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 21 juni

07.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
10.45 Pilates 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata

Fre 22 juni

10.00 Dynamisk yoga
(inställt vid regn)
Endast utebadet öppet
09.00-15.00

Lör 23 juni

10.00 Cykel 45
11.00 Vattengym 135 cm

Sön 24 juni

10.00 BODYPUMP®
11.00 Vattengym 140 cm
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 CXWORX®
15.00 Dynamisk yoga 75

■ Aktivitet på plan 3

■ Aktivitet utomhus

Med reservation för ev. ändringar!

Öppettider 21 maj-26 augusti

Inomhus mån-tors 06.00-20.00, fre 06.00-19.00,
lör 08.00-18.00, sön 08.00-19.00.

Utomhus mån-tors 06.00-20.00, fre 06.00-19.00,
lör 08.00-19.00, sön 08.00-20.00.



Stockholms
stad

Sommarträning Eriksdalsbadet

vecka 26-31

Mån 25 juni

11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX® 30
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Vattentabata
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®
19.00 Pilates

Tis 26 juni

10.00 Switch 45
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45
18.30 Löpgrupp

Ons 27 juni

10.00 Core boll 45
11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX®
18.00 Multi ute
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 28 juni

10.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 29 juni

07.00 BODYPUMP® 45
10.00 Multi ute 45
10.00 Vattengym 130 cm
15.45 Dynamisk yoga
16.30 Cykel
16.45 Dans aerobic 45

Lör 30 juni

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX®
10.00 Cykel 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 1 juli

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 2 juli

11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX® 30
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Vattentabata
18.00 Pilates
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®

Tis 3 juli

10.00 Switch 45
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45

Ons 4 juli

10.00 Core boll 45
11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX® 30
18.00 Multi ute
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 5 juli

10.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 6 juli

10.00 Multi ute 45
10.00 Vattengym 130 cm
15.45 Dynamisk yoga
16.30 Cykel
16.45 Dans aerobic 45

Lör 7 juli

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 8 juli

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 9 juli

11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX® 30
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Vattentabata
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®

Tis 10 juli

10.00 Switch 45
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45

Ons 11 juli

11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.50 CXWORX® 30
18.00 Multi ute
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 12 juli

10.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 13 juli

10.00 Multi ute 45
15.45 Dynamisk yoga
16.30 Cykel
16.45 Dans aerobic 45

Lör 14 juli

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 15 juli

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 16 juli

11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX® 30
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Vattentabata
19.00 Multi cirkel 55

Tis 17 juli

10.00 Switch 45
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45

Ons 18 juli

11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX® 30
18.00 Multi ute
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 19 juli

10.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 20 juli

10.00 Multi ute 45
15.45 Dynamisk yoga
16.45 Dans aerobic 45

Lör 21 juli

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 22 juli

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 23 juli

11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX® 30
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Vattentabata
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®

Tis 24 juli

10.00 Switch 45
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45
18.15 Cykel puls

Ons 25 juli

11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX® 30
18.00 Multi ute
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 26 juli

10.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
17.10 RPM®
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 27 juli

10.00 Multi ute 45
15.45 Dynamisk yoga
16.30 Cykel

Lör 28 juli

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 29 juli

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 30 juli

11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX® 30
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Vattentabata
19.00 Multi cirkel

Tis 31 juli

11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45

Ons 1 augusti

11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX® 30
18.00 Multi ute
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 2 augusti

10.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 3 augusti

10.00 Multi ute 45
10.00 Vattengym 130 cm
15.45 Dynamisk yoga
16.30 Cykel

Lör 4 augusti

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 5 augusti

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Öppettider 21 maj-26 augusti

Inomhus mån-tors 06.00-20.00, fre 06.00-19.00,
lör 08.00-18.00, sön 08.00-19.00.

Utomhus mån-tors 06.00-20.00, fre 06.00-19.00,
lör 08.00-19.00, sön 08.00-20.00.



Stockholms
stad

Sommarträning Eriksdalsbadet

vecka 32-34

Mån 6 augusti

11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX®
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT
18.00 Vattentabata
18.00 Pilates
19.00 Multi cirkel

Tis 7 augusti

10.00 Switch 45
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45

Ons 8 augusti

11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX® 30
18.00 Multi ute
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 9 augusti

10.00 Dynamisk yoga
10.00 Switch 45
10.45 Pilates 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 10 augusti

10.00 Multi ute 45
10.00 Vattengym 130 cm
15.45 Dynamisk yoga
16.30 Cykel
16.45 Dans aerobic 45

Lör 11 augusti

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 12 augusti

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
12.00 Zumba®
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 13 augusti

06.30 RPM® 50
10.00 Gympa 45
11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX® 30
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Vattentabata
18.00 Pilates
19.00 BODYPUMP®

Tis 14 augusti

10.00 Switch 45
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45
18.15 Cykel puls

Ons 15 augusti

06.45 Cykel puls 45
11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX® 30
18.00 Multi ute
18.00 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 16 augusti

07.00 Dynamisk yoga 45
10.00 Switch 45
10.45 Pilates 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 17 augusti

10.00 Multi ute 45
10.00 Vattengym 130 cm
11.00 Cykel 30
15.45 Dynamisk yoga
16.30 Cykel
16.45 Dans aerobic 45

Lör 18 augusti

09.30 Trippel Hiit 30
10.00 CXWORX® 30
10.00 Cykel 45
10.30 SH'BAM® 45
11.00 Vattengym 135 cm
12.00 Pilates

Sön 19 augusti

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
12.00 Zumba®
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

Mån 20 augusti

06.30 RPM® 50
10.00 Gympa 45
11.00 Tabata 45
11.30 Vattengym 135 cm
17.25 CXWORX® 30
17.30 Cykel 45
18.00 Trippel HIIT 30
18.00 Vattentabata
18.00 Pilates
18.30 Flexibilitet 25
19.00 BODYPUMP®

Tis 21 augusti

10.00 Switch 45
11.00 Trippel Hiit 30
11.30 Vattengym 135 cm
11.30 Flexibilitet 25
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Dynamisk yoga 60
17.50 Dans aerobic 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Switch 45
18.15 Cykel puls

Ons 22 augusti

06.45 Cykel puls 45
11.00 Multi cirkel
17.00 BODYPUMP® 45
17.45 Cykel puls 45
17.50 CXWORX® 30
18.00 Multi ute
18.20 Vattengym 135 cm
18.30 BODYJAM® 45
19.15 Zumba®

Tors 23 augusti

07.00 Dynamisk yoga 45
10.00 Switch 45
10.45 Pilates 45
11.30 Vattengym 135 cm
16.45 Dynamisk yoga
17.00 Tabata 45
17.50 SH'BAM® 45
18.00 Vattengym 135 cm
18.00 Box

Fre 24 augusti

07.00 BODYPUMP® 45
10.00 Multi ute 45
10.00 Vattengym 130 cm
11.00 Cykel 30
15.45 Dynamisk yoga
16.30 Cykel
16.45 Dans aerobic 45

Lör 25 augusti

Sommarkonvent.

Sön 26 augusti

10.00 Tabata 45
11.00 Vattengym 140 cm
12.00 Zumba®
16.00 BODYPUMP®
16.00 Dynamisk yoga 75
17.20 Yin yoga

 Aktivitet på plan 3

 Aktivitet utomhus

Med reservation för ev. ändringar!