

Västertorps sim- och idrottshall Gruppträning

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
9.30* VATTENGYMPA bas Charlotte		8.30* PILATES bas Anna		9.30 VATTENGYMPA Thomas/Anna	10.15 VATTENGYMPA Daniela	10.30 MUSKELPASS 75 min Jannika
12.00 SPINN 45 Anna	12.00* POWERYOGA bas 45 Charlotte	11.30 PUMP/CORE Sofia G?	12.00 SPINN 30 Charlotte	12.00 BODYPUMP Martin/Ullis	10.30 BODYPUMP	14.30 AE/afro Anna
16.30 BODYPUMP Ullis/Martin			12.35 CORE 30 Charlotte		10.45 BODY STEP Martin	15.30 CORE 30 Anna
17.30 DJUPVATTENGYMPA Thomas	17.30 BODYATTACK Cissi	17.00 STEP/STYRKA Anna		16.00 AE/afro Malin	11.00 SPINN Monika/Sofia B	16.00 POWERYOGA/YIN 90 Anna
17.30 BODYSTEP Martin		18.00 BOX	17.00 BODYPUMP Niklas	17.00 PILATES Ann-Sofie	11.45 CORE 30 Martin	16.00 BOX +()
18.00 SPINN Raad	18.00 MUSKELPASS Daniel	18.00 Pilates Anna	17.45 FORZA 45 Daniel	17.35 PUMP/CORE Sofia G	11.30 HATHAYOGA Eva	16.15 SPINN Josse
18.30 CORE 30 Martin	18.00* CORE/VATTENGYMPA60 Daniela	18.00 SPINN Maria	18.00 SPINN	* : Lämpligt kom i gång-pass eller som "Fysisk aktivitet på recept". Bas : Enklare rörelser. + : Fortsättning/avancerat/intensivt. Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå. Passet körs i nedre salen Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges). Åldersgräns 14 år, Bodypump 16 år. Drop-in biljetter kan hämtas 60 min. innan passtart Schemat gäller 12/1- 28/6 2008 Vi reserverar oss för eventuella ändringar i schemat.		
18.30 VATTENGYMPA Thomas	18.30 (19?) SPNN Raad	19.00 SPINN PULS Daniel	18.00 BODYATTACK Martin			
18.30 POWERYOGA + Anna	18.45 AE/afro Malin	19.00 CORE 30 Susanne	18.00 AQUATRIPEL Anna			
19.00* SPINN bas Fia	19.00 AEROBIC 45 bas ? (55) Martin	19.00 BODYSTEP Camilla	18.30 AE/dansmix Malin			
19.00 AE/dansmix Malin	19.45 * PILATES bas Malin	19.30 Ashtangayoga Susanne	19.00 CORE 30 Martin			
19.30 BOX Monir	19.45 (20) CORE 30 Martin	20.00 BODYPUMP Camilla	19.30 CIRKELTRÄNING Daniel			
		20.30* YINYOGA 30 Suanne	19.30 POWERYOGA Freja			

