

Gruppträningschema VT 2010

Husbybadet

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
09.00	Spinn*			
10.00			Mamma/baby*	
11.30			Vattengympa*	
13.15				Senior vattengympa*
14.00	Vattengympa			
17.15			Orientalisk Dans	
17.30		Afrikans Dans		Flowin® 30
18.00	Brasiliansk Dans			Spinn
18.00	Spinn	Aqua Attack		Box
18.00	Vattengympa			
18.15			BODYPUMP®	
18.30		Afropower Dans		
19.00	Core			Yoga*
19.15			Core 25 min	
19.30	Hatha Yoga	Box +		Vatten aerobic
19.45			Spinn	

	Fredag	Lördag	Söndag
10.30		Spinn	
11.00		Vattengympa*	
11.30	Vattengympa	Core*	

* Lämpligt kom-i-gång pass eller som "fysisk aktivitet på recept.

Övriga klasser: Rörelse och intensitet på medelnivå.

Landpass: 55 min, vattenpass:45 min (om inget annat anges).

+ Fortsättning/avancerat/intensivt

Biljetter kan hämtas tidigast 60 min innan passet börjar.

Sal 1
Sal 2
Vatten aktivitet

Med reservation för eventuella ändringar



IDROTTSFÖRVALTNINGEN

Vi håller Stockholm i form