

# Västertorps sim- och idrottshall Gruppträning

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.30 <b>PILATES 45 * N</b> Anna Li	07.00 <b>DYNAMISK YOGA BAS* 45</b> Charlotte	8.00 <b>VATTENGYMPA BAS*</b> Cilla	12.00 <b>SPINN 30</b> Charlotte	09.30 <b>GYMSTICK AQUA</b> Thomas/Anna	10.30 <b>VATTENGYMPA</b> Daniela	10.30 <b>MUSKEL 75 A</b> Iannica
09.30 <b>VATTENGYMPA</b> Charlotte	10.00 <b>MAMMA/BABY-AFRO A</b> Karro	8.30 <b>PILATES BAS* N</b> Anna Li	12.30 <b>CORE 30 N</b> Sofia	12.00 <b>DYNAMISK YOGA BAS* 45</b> Sofia	10.30 <b>BODYPUMP A</b> Anna P	14.45 <b>STEP UP BAS 45 N</b> Anna Li
12.00 <b>SPINN 45</b> Karro	12.00 <b>FUNKTIONELL TR. 45 A</b> Lina	11.30 <b>BODYPUMP A</b> Daniel	17.00 <b>BODYPUMP A</b> Niklas	16.00 <b>AEROBIC AFRO A</b> Malin	10.30 <b>SPINN 45</b> Lilian	15.30 <b>CORE 30 N</b> Anna Li
16.30 <b>BODYPUMP A</b> Martin	17.00 <b>CIRKEL A</b> Iohanna	17.30 <b>FUNKTIONELL TR. A</b> Anna Li	17.30 <b>CORE 30 N</b> Martin	16.30 <b>PILATES* N</b> Ann-Sofie	11.00 <b>BODYSTEP N</b> Martin	16.00 <b>SPINN 45</b> Sara
17.30 <b>DJUPVATTENGYMPA</b> Thomas	18.00 <b>MUSKEL N</b> Daniel	18.30 <b>PILATES + N</b> Anna Li	18.00 <b>SPINN</b> Raad	17.00 <b>CORE 30 A</b> Malin	12.00 <b>DYNAMISK YOGA 75 N</b> Daniela	16.00 <b>DYNAMISK YOGA 90 N</b> Anna Li
17.30 <b>BODYSTEP A</b> Martin	18.00 <b>SPINN</b> Sofia	18.30 <b>SPINN</b> Maria	18.00 <b>BODYATTACK A</b> Martin	17.30 <b>BODYPUMP A</b> Ullis	12.00 <b>CORE 30 A</b> Martin	16.00 <b>BODYPUMP A</b> Anna B
17.30 <b>DYNAMISK YOGA + N</b> Vania	18.00 <b>GYMSTICK AQUA</b> Anna	19.00 <b>BODYSTEP A</b> Camilla	18.00 <b>AEROBIC SALSA N</b> Hedvig			
18.00 <b>SPINN</b> Daniel	18.00 <b>ASHTANGAYOGA N</b> Ann-Sofie	19.30 <b>DYNAMISK YOGA N</b> Freja	18.00 <b>AQUA TRIPPEL</b> Anna			
18.30 <b>CORE 30 N</b> Martin	19.00 <b>AEROBIC AFRO N</b> Malin	20.00 <b>BODYPUMP A</b> Camilla	19.00 <b>ASHTANGAYOGA 90 N</b> Madde	<p>*Lämpligt kom i gång-pass eller som "Fysisk aktivitet på recept".                      Bas: Enklare rörelser.                      +: Fortsättning/avancerat/intensivt.                      Övriga pass: Rörelse och intensitet på medelnivå.</p> <p>Landpass: 55 min, vattenpass: 45 min (om inget annat anges).                      Åldersgräns 14 år, Bodypump 16 år.                      Drop-in biljetter kan hämtas 60 min. innan och senast 5 min. innan passtart                      Schemat gäller v 2-21, med reservation för ev. ändringar.</p>		
18.30 <b>BOX A</b> Iannica	19.00 <b>CORE 30 A</b> Daniel		19.00 <b>BOX A</b> Iohanna			
18.30 <b>VATTENGYMPA</b> Thomas	19.30 <b>AEROBIC A</b> Martin					
19.00 <b>SPINN BAS</b> Fia	20.00 <b>PILATES * N</b> Malin					
19.00 <b>STREETFUNK N</b> Malin						
19.30 <b>BODYPUMP A</b> Richard						
20.00 <b>PILATES + N</b> Malin						



IDROTTSFÖRVALTNINGEN