

Gruppträning, våren 2018

Eriksdalsbadet

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



**Stockholms
stad**