

GRUPPTRÄNING VECKA 45-51



Puls/Styrka

Dans/Koordination

Smidighet/Styrka

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11:10 Kettlebells 45 Gula Hallen	06:45 Aqua Tabata 30 Bassängen	06:45 FGT Skivstång 25 Gula Hallen	06:30 Cykelträning 25 Gröna Hallen	06:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen	09:00 AntiGravity Yoga Fundamentals 55 Gula Hallen	10:00 Scania Sport Family 55 Ingen föränmälan Blåa Hallen
11:10 Poweryoga 45 Bassängkanten	10:15 Gympa 45 Blåa Hallen	07:00 Poweryoga 45 Bassängkanten	07:05 Core 25 Gula Hallen	06:45 TRX 30 Gula Hallen	10:00 Cykelträning 55 Gröna Hallen	14:00 Kettlebells 45 Gula Hallen
11:10 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen	11:10 Zumba ® Fitness 45 Gula Hallen	07:15 FGT Mage Rygg 25 Gula Hallen	10:00 Stark mamma 45 Gula Hallen	06:45 Aqua Tabata 30 Bassängen		15:00 AntiGravity Yoga 45 Fundamentals Gula Hallen
11:10 Cykelträning Puls 45 Gröna Hallen	11:10 Vattenträning 45 Bassängen	11:10 Box o Kick 45 Gula Hallen	11:10 AntiGravity Yoga 45 Fundamentals Gula Hallen	10:15 Gympa 45 Blåa Hallen		
12:15 Vattenträning lätt 45 Bassängen	11:10 Core 25 Blåa Hallen	11:10 Funktionell grupp 45 Intensiv Blåa Hallen	11:10 Yoga 45 Bassängkanten	11:10 Poweryoga 45 Gula Hallen		
16:30 ♦ Vattenträning 45 Bassängen	11:10 Cykelträning Puls 45 Gröna Hallen	11:30 Cykelträning 25 Gröna Hallen	11:10 3D träning 45 Blåa Hallen	11:10 Vattenstationsträning 45 Bassängen		
16:45 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:40 Kondition/Step 25 Blåa Hallen	13:45 FGT Styrka 25 Gula Hallen	11:10 Cykelträning puls 45 Gröna Hallen	11:10 Funktionell grupp 45 Intensiv Blåa Hallen		
16:45 Yoga 70 Gula Hallen	17:00 Pilates 45 Bassängkanten	14:15 FGT Mage Rygg 25 Gula Hallen	12:10 AntiGravity Yoga 45 Restorative Gula Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen		
17:10 FGT Pulsträning 25 Blåa Hallen	17:00 FGT Multiträning 25 Blåa Hallen	16:15 FGT Styrka 25 Gula Hallen	16:30 FGT Dansmix 25 Gula Hallen	15:30 AntiGravity Yoga 55 Fundamentals Gula Hallen		
17:30 ♦ Vattenträning 45 Bassängen	17:30 FGT Mage Rygg 25 Blåa Hallen	16:45 FGT Mage Rygg 25 Gula Hallen	16:30 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen			
17:40 FGT Rörlighet 25 Blåa Hallen	18:00 ♦ Vattenträning 45 Bassängen	17:30 Cykelträning 55 Gröna Hallen	17:15 Kettlebells 45 Gula Hallen			
18:05 Core 25 Gula Hallen	18:05 ChiYoga 55 Gula Hallen	18:00 TRX 30 Gula Hallen	18:15 Zumba ® 55 Gula Hallen			
18:15 Zumba ® 55 Blåa Hallen		18:45 Yoga 80 Gula Hallen	17:30 ♦ Vattenträning 45 Bassängen			
18:45 TRX 30 Gula Hallen			18:25 Pilates 45 Bassängkanten			

Anmälan görs via www.minfritid.scania.com

FGT: FortGjort träning, 25 min

- ♦ Vattenträning : Föränmälan, pris 500 kr/termin. Anmälan samma dag för tillfällig ledig plats 30 kr/tillfälle.

SERVICE MANAGEMENT

**HÄLSOCENTER
GRÖNDAL**

SCANIA