

GRUPPTRÄNING VECKA 3-14



Puls/Styrka



Dans/Koordination



Smidighet/Styrka

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
07:00 Funktionell grupp 30 Gula Hallen	06:45 Aqua Tabata 30 Bassängen	06:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen	06:45 Styrka i grupp 30 Gula Hallen	06:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen
11:10 Kettlebells 45 Gula Hallen	07:00 Cykelträning 30 Gröna Hallen	07:00 Poweryoga 45 Bassängkanten	07:20 Core med boll 30 Gula Hallen	06:45 Aqua Tabata 30 Bassängen
11:10 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen	10:15 Gympa 45 Blåa Hallen	11:10 Box o Kick 45 Gula Hallen	10:00 Stark mamma 45 Gula Hallen	06:45 TRX 30 Gula Hallen
11:10 Cykelträning Puls 45 Gröna Hallen	11:10 Vattenträning 45 Bassängen	11:10 Styrka i grupp 45 Blåa hallen	11:10 Yoga 45 Bassängkanten	11:10 Funktionell grupp 45 Intensiv, Blåa hallen
11:10 Poweryoga 45 Bassängkanten	11:10 Core 25 Blåa Hallen	16:45 Dansmix 45 Gula Hallen	11:10 AntiGravity Yoga 45 Gula Hallen	11:10 Chi Yoga 45 Gula Hallen
16:45 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	17:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:10 3D träning 45 Blåa Hallen	11:10 Vattenstationsträning 45 Bassängen
16:45 Yoga 70 Gula Hallen	11:10 Zumba ® Fitness 45 Gula Hallen	18:00 TRX 30 Gula Hallen	11:10 Cykelträning puls 45 Gröna Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen
17:00 Stationsträning 55 Blåa Hallen	11:40 Kondition/Step 25 Blåa Hallen	18:50 Yoga 70 Gula Hallen	16:30 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen	17:00 Zumba ® Fitness 45 Gula Hallen
17:15 Vattenträning 45 Bassängen	17:00 Pilates 45 Bassängkanten		17:00 Kettlebells 45 Gula Hallen	
18:15 Zumba ® Fitness 55 Blåa Hallen	17:30 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen		17:30 Vattenträning 45 Bassängen	
	18:00 Vattenträning 45 Bassängen		18:00 Pilates 45 Gula Hallen	
	18:05 Chi Yoga 55 Gula Hallen		Lördag	Söndag
			10:00 Cykelträning 55 Gröna Hallen	10:00 ★ Scania Sport Family 55 Blåa Hallen
				14:00 Kettlebells 45 Gula Hallen

Anmälan görs via www.minfritid.scania.com

★Ingen föranmälan krävs

SERVICE MANAGEMENT

**HÄLSOCENTER
GRÖNDAL**

SCANIA