

GRUPPTRÄNING VECKA 35-50



Puls/Styrka



Dans/Koordination



Smidighet/Styrka

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11:10 Kettlebells 45 Gula Hallen	06:45 Styrka i Grupp 30 Gula Hallen	06:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen	06:45 Styrka i grupp 30 Gula Hallen	06:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen
11:10 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen	06:45 Stationsträning 45 Utegygmet Buren	07:00 Poweryoga 45 Bassängkanten	07:20 Core med boll 30 Gula Hallen	06:45 Aqua Tabata 30 Bassängen
16:45 Cykelträning 45 Gröna Hallen	07:20 Core med boll 30 Gula Hallen	08:00 YinYoga 60 Gula Hallen	10:10 Föräldrträning 45 Gula Hallen	06:45 TRX 30 Gula Hallen
16:45 Yoga 70 Gula Hallen	10:15 Gympa 45 Blåa Hallen	11:10 Stationsträning 45 Utegygmet Buren	11:10 Yoga 45 Bassängkanten	11:10 Funktionell grupp 45 Intensiv, Blåa hallen
17:00 Stationsträning 55 Blåa Hallen	11:10 Vattenträning 45 Bassängen	11:10 Styrka i grupp 45 Blåa hallen	11:10 3D träning 45 Blåa Hallen	11:10 Chi Yoga 45 Gula Hallen
18:15 Zumba® Fitness 55 Blåa Hallen hall A	11:10 Kondition/Core 45 Blåa Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:10 AntiGravity Yoga 45 Gula Hallen	11:10 Stationsträning 45 Bassängen
	11:10 TRX 30 Gula Hallen	16:45 YinYoga 70 Gula Hallen	11:10 Cykelträning puls 45 Gröna Hallen	11:10 Cykelträning Puls 45 Gröna Hallen
	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	17:30 Cykelträning 55 Gröna Hallen	16:45 Funktionell grupp 30 Blåa Hallen	17:00 Zumba® Fitness 45 Gula Hallen
	17:00 3D träning 45 Blåa Hallen	18:15 Start v.39 TRX 30 Gula Hallen	17:00 Kettlebells 45 Gula Hallen	
	17:15 Pilates 45 Gula Hallen		17:15 Vattenträning 45 Bassängen	
	17:15 Cykelträning Puls 45 Gröna Hallen			
	17:15 Vattenträning 45 Bassängen			
	18:15 Chi Yoga 55 Gula Hallen		Lördag	Söndag
			10:00 Cykelträning 55 Gröna Hallen	

Anmälan görs via www.minfritid.scania.com

Med reservation för ändringar i schemat, se webbokningen

SERVICE MANAGEMENT

**HÄLSOCENTER
GRÖNDAL**

SCANIA