

GRUPPTRÄNING VECKA 3-28



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	07:00 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen	06:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen
11:10 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen	07:20 Core med boll 30 Gula Hallen	07:00 Poweryoga 45 Bassängkanten	07:20 Core med boll 30 Gula Hallen	06:45 Aqua Tabata 30 Bassängen
11:10 Pilates 45 Bassängkanten	10:15 Gympa 45 Blåa Hallen	07:30 YinYoga 60 Gula Hallen	11:10 Yoga 45 Bassängkanten	06:45 TRX 30 Gula Hallen
16:45 Yoga 70 Gula Hallen	11:10 Stationsträning 45 Bassängen	11:10 Stationsträning 45 Blåa Hallen	11:10 3D träning 45 Blåa Hallen	11:10 Funktionell grupp 45 Intensiv, Blåa hallen
17:00 Stationsträning 55 Blåa Hallen	11:10 Kondition/Core 45 Blåa Hallen	11:10 Box och Kick 45 Gula Hallen	11:10 AntiGravity Yoga 45 Gula Hallen	11:10 Chi Yoga 45 Gula Hallen
17:15 Vattenträning 45 Bassängen	11:10 TRX 45 Gula Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:10 Cykelträning puls 45 Gröna Hallen	11:10 Stationsträning 45 Bassängen
18:15 Zumba® Fitness 55 Gula Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	16:45 YinYoga 70 Gula Hallen	17:00 Funktionell grupp 45 Blåa Hallen	11:10 Cykelträning Puls 45 Gröna Hallen
18:15 Gympa 45 Blåa Hallen	17:00 3D träning 45 Blåa Hallen	17:15 Vattenträning 45 Bassängen	17:15 Kettlebells 45 Gula Hallen	17:00 Zumba® Fitness 45 Gula Hallen
	17:15 Pilates 45 Bassängkanten	17:30 Cykelträning 55 Gröna Hallen	17:15 Vattenträning 45 Bassängen	
	17:15 Cykelträning Puls 45 Gröna Hallen	18:45 AntiGravity Yoga 45 Gula Hallen	18:15 HathaYoga 55 Gula Hallen	
	18:15 Chi Yoga 55 Gula Hallen		18:15 Cykelträning 55 Gröna Hallen	
			Lördag	Söndag
			10:00 Cykelträning 55 Gröna Hallen	10:00* Scania Sport Family 55 Blåa Hallen

Anmälan görs via www.minfritid.scania.com

Med reservation för ändringar i schemat, se webbokningen

* Ingen föränmälan. Träning för barn 3-6 år tillsammans med föräldrar.