

GRUPPTRÄNING 2020



Puls/Styrka

Dans/Koordination

Smidighet/Styrka

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
11:10 Kettlebells 45 Gula Hallen	06:45 Styrka 30 Gula Hallen	06:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen	06:45 Styrka 45 Blåa Hallen	06:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen
11:10 Styrka 45 Blåa Hallen	07:20 Core med boll 30 Gula Hallen	06:45 Poweryoga 45 Bassängkanten	11:10 MediYoga 45 Bassängkanten	06:45 Aqua Tabata 30 Bassängen
11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	10:10 Gympa 45 Blåa Hallen	11:10 Box och Kick 45 Gula Hallen	11:10 3D träning 45 Blåa Hallen	06:45 TRX 30 Gula Hallen
16:45 LivsYoga 70 Gula Hallen	11:10 Stationsträning 45 Bassängen	11:10 Stationsträning 45 Blåa Hallen	11:10 AntiGravity Yoga 45 Gula Hallen	11:10 Styrka 45 Blåa hallen
17:15 Stationsträning 45 Blåa Hallen	11:10 Kondition/Core 45 Blåa Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:10 Chi Yoga 45 Gula Hallen
17:15 Vattenträning 45 Bassängen	11:10 TRX 45 Gula Hallen	17:00 YinYoga 70 Gula Hallen	17:15 Styrka/Kondition 45 Blåa Hallen	11:10 Aqua Tabata 45 Bassängen
18:15 Zumba® Fitness 55 Blåa Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen	17:15 Aquatabata 45 Bassängen	17:15 Vattenträning 45 Bassängen	11:10 Cykelträning puls 45 Gröna Hallen
18:15 Styrka 30 Gula Hallen	17:15 3D träning 45 Blåa Hallen	17:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen	17:30 HathaYoga 55 Gula Hallen	16:30 Zumba® Fitness 45 Gula Hallen
18:50 Core med boll 30 Gula Hallen	17:15 Cykelträning puls 45 Gröna Hallen	18:45 AntiGravity Restorative Yoga 55 Gula Hallen	18:15 Cykelträning 55 Gröna Hallen	
	17:15 Pilates 45 Gula Hallen			
	18:15 Chi Yoga 55 Gula Hallen			
LÖRDAG 09:30 Styrka 45 Blåa Hallen	LÖRDAG 10:00 Cykelträning 55 Gröna Hallen			

Anmälan görs via www.minfritid.scania.com

Gruppträningschemat gäller fr o m vecka 3. Med reservation för ändringar i schemat, se webbokningen