

GRUPPTRÄNING VECKA 15-24



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	10:15 Gympa 45 Blåa 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	11:10 Vattenträning 45 Bassängen	11:10 Start v.17 ★ Funktionell träning 45 Buren, ute	10:10 ★ Föräldraträning 45 Gula Hallen	06:45 TRX 30 Gula Hallen
11:10 Cykelträning Puls 45 Gröna Hallen	11:10 ★ Kondition/Core 45 Blåa Hallen	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 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:10 Box o Kick 45 Gula Hallen	11:10 3D träning 45 Blåa Hallen	11:10 Chi Yoga 45 Gula Hallen
16:45 Yoga 70 Gula Hallen	11:10 Zumba ® Fitness 45 Gula Hallen	17:15 Start v 17 ★ 3D Träning 45 Blåa Hallen	11:10 AntiGravity Yoga 45 Gula Hallen	11:10 Vattenstationsträning 45 Bassängen
17:00 Stationsträning 55 Blåa Hallen	17:00 Pilates 45 Bassängkanten	17:30 Cykelträning 45 Gröna Hallen	11:10 Cykelträning puls 45 Gröna Hallen	11:10 Cykelträning 45 Gröna Hallen
17:15 Vattenträning 45 Bassängen	17:15 ★ Cykelträning 45 Gröna Hallen	18:00 TRX 30 Gula Hallen	16:30 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen	17:00 Zumba ® Fitness 45 Gula Hallen
18:15 Zumba ® Fitness 55 Blåa Hallen	17:30 Styrka i grupp 45 Blåa Hallen	18:50 Yoga 70 Gula Hallen	17:00 Kettlebells 45 Gula Hallen	
	18:00 Vattenträning 45 Bassängen		17:30 Vattenträning 45 Bassängen	
	18:05 Chi Yoga 55 Gula Hallen		18:00 Pilates 45 Gula Hallen	
			Lördag	Söndag
			10:00 Cykelträning 55 Gröna Hallen	10:00 Scania Sport Family 55 Blåa Hallen Ingen föranmälan
				14:00 Kettlebells 45 Gula Hallen

Anmälan görs via www.minfritid.scania.com
★ Nyheter