



VECKA
34-51

HÄLSOCENTER GRÖNDAL

SCHEMA GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
08.45 - 09.30 Start v.35 Vattengympa Poolen	06.30 - 07.15 Cykelträning Gröna Hallen	06.45 - 07.30 Poweryoga Poolkanten	06.45 - 07.30 Start v.35 Vattengympa Poolen	06.30 - 07.15 Start v.35 Styrka i grupp Gula Hallen
10.20 - 11.05 Start v.35 Vattengympa Poolen	06.30 - 07.15 Löpintravaller & Styrka Löpbanden i gymmet	09.00-09.45 Start v.35 Vattengympa Poolen	07.00 - 07.45 Löpintravaller & Styrka Löpbanden i gymmet	08.30 - 09.30 Gympa Blåa Hallen
11.10 - 11.55 Multiträning Boxen	10.00 - 10.45 Gympa Blåa Hallen	09.45 - 10.30 Start v.35 Vattengympa Poolen	11.10 - 11.55 Löpintravaller & Styrka Löpbanden i gymmet	11.10 - 11.55 Multiträning Boxen
11.10 - 11.55 Cykelträning Gröna Hallen	11.10 - 11.55 Vatten Tabata Poolen	11.10 - 11.55 Styrka i grupp Blåa Hallen	16.45 - 17.30 Soma Move Gula Hallen	11.10 - 11.55 Cykelträning Gröna Hallen
17.00 - 18.00 Yin Yoga Gula Hallen	11.10 - 11.55 Kondition/Core Blåa Hallen	11.10 - 11.55 Start v.35 Cykelträning Gröna Hallen	17.00 - 17.55 Styrka i grupp Blåa Hallen	11.10 - 11.55 Vattengympa Poolen
17.15 - 18.00 Styrka/Kondition Blåa Hallen	17.15 - 18.10 Vatten Tabata Poolen	17.00-17.55 Vatten Tabata Poolen	17.15 - 18.00 Cykelträning Gröna Hallen	LÖRDAG
17.15 - 18.25 Vattengympa + Floating Poolen	17.15 - 18.10 Core/Rörlighet Gula Hallen	17.00 - 17.55 Multiträning Boxen	17.45 - 18.40 Pilates Gula Hallen	09.30 - 10.25 Styrkepass Blåa Hallen
17.30 - 18.25 Cykelträning Puls Gröna Hallen	17.30 - 18.25 Multiträning Boxen	17.00 - 18.10 Yin Yoga Gula Hallen	18.30 - 19.15 Start v.35 Vattengympa Poolen	09.30 - 10.45 Yin Yoga Gula Hallen
18.15 - 19.10 Pilates Gula Hallen	17.30 - 18.15 Cykelträning / Puls Gröna Hallen	18.10 - 19.05 Multiträning Boxen	19.20 - 20.05 Start v.35 Vattengympa Poolen	09.30 - 10.15 Start v.35 Vattengympa Poolen
18.30 - 19.15 Start v.35 Vattengympa Poolen		18.30 - 19.15 Start v.35 Vattengympa Poolen		10.20 - 11.05 Start v.35 Vattengympa Poolen
19.20 - 20.05 Start v.35 Vattengympa Poolen				

BOKA PASS!



LÄS MER OM
VÅRA PASS HÄR!

