

## Gruppträningschema Våren 2024

| Måndag<br>07.00-20.00                                     | Tisdag<br>07.00-20.00                            | Onsdag<br>07.00-20.00                        | Torsdag<br>07.00-20.00   | Fredag<br>07.00-19.00  | Lördag<br>09.00-15.00 | Söndag<br>12.00-17.00 |
|---|--|--|--|--|-----------------------|-----------------------|
|   | <b>07.10 Självträning</b><br>bassäng 30 min      |  |  | <b>07.10 Självträning</b><br>bassäng 50 min<br><b>08.10 Självträning</b><br>bassäng 50 min |                       |                       |
| <b>07.50 Självträning</b><br>bassäng 30 min               |  |  |  |  |                       |                       |
| <b>09.10 Vatten 30 min</b><br><b>Fysio Rullande</b>       |  |  |  |  |                       |                       |
|   |  |  |  | <b>10.00 Core m rörlighet 50 min</b><br><b>Pavel C</b>                                     |                       |                       |
|   | <b>11.10 Självträning</b><br>bassäng 30 min      | <b>12.00 Gympa 55 min</b><br><b>Yamila C</b> | <b>12.40 Självträning</b><br>bassäng 45 min  |  |                       |                       |
| <b>12.00 Gymping 45 min</b><br><b>Malin N</b>             | <b>11.50 Självträning</b><br>bassäng 30 min      | <b>12.00 Självträning</b><br>bassäng 50 min  |  | <b>12.00 Vatten 45 min</b><br><b>Pavel C</b>   |                       |                       |
| <b>16.30 Självträning</b><br>bassäng 45 min               | <b>12.30 Vatten 40 min</b><br><b>Pavel C</b>     | <b>13.00 självträning</b><br>bassäng 45 min  |  |  |                       |                       |
| <b>17.25 Självträning</b><br>bassäng 30 min               | <b>17.30 Pilates 55 min</b><br><b>Birgitta C</b> |  | <b>13.40 Vatten 30 min</b><br><b>Fysio Rullande</b>  |  |                       |                       |
| <b>17:30 Muskel &amp; Core 55 min</b><br><b>Moonika S</b> | <b>17.20 Självträning</b><br>bassäng 30 min      | <b>18.20 Självträning</b><br>bassäng 25 min  | <b>17.40 Självträning</b><br>bassäng 40 min  |  |                       |                       |
| <b>18.10 Självträning</b><br>bassäng 30 min               | <b>18.00 Självträning</b><br>bassäng 30 min      | <b>18.50 självträning</b><br>bassäng 25 min  | <b>18.30 självträning</b><br>bassäng 45 min  |  |                       |                       |
| <b>18.50 Självträning</b><br>bassäng 25 min               | <b>18.40 Självträning</b><br>bassäng 35 min      |  |  |  |                       |                       |
| <b>Land</b>   | <b>Bassäng</b>                                   | <b>Självträning</b>                          | <b>Självträning intensiv</b> = Träning som innehåller högre tempo, vattenstänk m.m. förekomma. |  |                       |                       |



Obs! vi Stänger entrédörr och reception 1 h innan stängning. Kvällar och helger har vi begränsad bemanning. du öppnar då entrédörren med ditt passerkort.

Grev turegatan 34, 114 38 Stockholm, Telefon 08-505 797 00

## Passbeskrivning

**Vatten** - Vattenträning med varierade övningar och härlig musik.

### Muskel och Core

En träningsform med fokus på bål och styrka för hela kroppen. Vi tränar med hjälp av vår kroppsvikt och ibland bollar/vikter.

### Core med rörlighet

En klass som kombinerar effektiv träning av bålmuskulaturen och utmanar rörligheten.

### Gympa

Innehåller konditionshöjande moment som varvas med styrkefrämjande övningar för hela kroppen. Vikter/hantlar används i vissa moment.

### Gymping

Ett pass där vi jobbar med musiken som redskap i ett härligt och energifullt träningspass.

### Pilates

Ett träningspass där vi jobbar med stabilitet och styrka för hela kroppen med fokus på bålen.



**feelgood**

Obs! vi Stänger entrédörr och reception 1 h innan stängning. Kvällar och helger har vi begränsad bemanning. du öppnar då entrédörren med ditt passerkort.

Grev turegatan 34, 114 38 Stockholm, Telefon 08-505 797 00