

PARKBADET GRUPPTRÄNING v.25-35

Sommarschema 2022

Vecka 25

Måndag 20/6

- 11.45-12.30 Cykel (Camilla)
- 11.45-12.30 Funktionell träning (Ida)
- 15.30-16.15 Vattengympa (Bibbi)
- 17.00-18.00 Cirkelfys (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Cykel (Ann Holgersson)
- 18.45-20.00 Yinyoga (Katarina Jönsson)
- 19.10-19.55 Core/Funktionell träning (Ann Holgersson)

Tisdag 21/6

- 06.45-07.30 Vattengympa (Liselott)
- 06.45-07.30 Cykel (Pelle)
- 11.45-12.30 Core (Camilla)
- 17.00-18.00 Zumba Fitness (Kicki)
- 17.00-18.00 Löpning/styrka (Ann)
- 18.10-19.25 Boxercise (Peter)
- 18.15-19.00 Vattentabata (Agneta)

Onsdag 22/6

- 07.35-08.20 Vattengympa (Ida)
- 11.45-12.15 HIT (Elin)
- 17.00-18.00 Strong (Anna Olofsson)
- 17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)
- 17.30-18.15 Djupvattentabata (Bibbi)
- 18.00-18.45 Cykel (Tobbe)
- 18.45-19.15 Aqua Core (Bibbi)

Torsdag 23/6

- 11.45-12.30 Tabata (Ida)
- 16.00-16.45 Cykel (Ann Holgersson)
- 16.00-17.00 Styrkepass (Anna Olofsson)
- 16.15-17.00 Vattengympa (Bibbi)

Fredag 24/6 MIDSOMMARAFTON

STÄNGT

Lördag 25/6 MIDSOMMARDAGEN

STÄNGT

Söndag 26/6

- 10.30-11.30 Styrketabata (Anna Olofsson)

Vecka 26

Måndag 27/6

- 11.45-12.30 Cykel (Camilla)
- 11.45-12.30 Funktionell träning (Ida)
- 15.30-16.15 Vattengympa (Bibbi)
- 17.00-18.00 Cirkelfys (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Cykel (Ann Holgersson)
- 18.45-20.00 Yinyoga (Katarina Jönsson)
- 19.10-19.55 Core/Funktionell träning (Ann Holgersson)

Tisdag 28/6

- 06.45-07.30 Vattengympa (Liselott)
- 06.45-07.30 Cykel (Pelle)
- 11.45-12.30 Core (Camilla)
- 17.20-18.05 Cykel (Sofie)
- 17.00-18.00 Zumba Fitness (Kicki)
- 17.00-18.00 Löpning/styrka (Ann Holgersson)
- 18.10-19.25 Boxercise (Peter)
- 18.15-19.00 Vattentabata (Bibbi)

Onsdag 29/6

- 07.35-08.20 Vattengympa (Bibbi)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)
- 11.45-12.15 HIT (Elin)
- 11.45-12.30 Cykel (Ann Holgersson)
- 17.00-18.00 HIT (Ann Holgersson)
- 17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)
- 17.30-18.15 Djupvattentabata (Bibbi)
- 18.00-18.45 Cykel (Tobbe)
- 18.45-19.15 Aqua Core (Bibbi)

Torsdag 30/6

- 11.45-12.30 Tabata (Ida)
- 17.00-18.00 Strong (Anna Olofsson)
- 17.00-17.45 Cykel (Ann Holgersson)
- 18.15-19.00 Vattengympa (Bibbi)
- 18.15-19.15 Zumba Fitness (Kicki)

Fredag 1/7

06.45-07.30 Vattenmix (Ida)

07.35-08.20 Vattengympa (Ida)

09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)

11.45-12.30 Styrkepass (Agneta)

16.20-17.20 Pyramidträning (Anna Olofsson)

17.35-18.35 TRX (Ann Holgersson)

Lördag 2/7

10.30-11.30 Tabata (Ann Holgersson)

Söndag 3/7

10.30-11.30 Styrketabata (Anna Olofsson)

Vecka 27

Måndag 4/7

- 11.45-12.30 Cykel (Camilla)
- 11.45-12.30 Funktionell Träning (Elin)
- 15.30-16.15 Vattengympa (Bibbi)
- 17.00-18.00 Cirkelfys (Anna Olofsson)

Tisdag 5/7

- 06.45-07.30 Vattengympa (Bibbi)
- 11.45-12.30 Core (Camilla)
- 17.00-18.00 Zumba Fitness (Kicki)
- 17.20-18.05 Cykel (Sofie)
- 18.15-19.00 Vattentabata (Bibbi)

Onsdag 6/7

- 07.35-08.20 Vattengympa (Bibbi)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Agneta)
- 11.45-12.15 HIT (Elin)
- 17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)
- 18.00-18.45 Cykel (Tobbe)

Torsdag 7/7

- 18.15-19.00 Vattengympa (Agneta)
- 18.15-19.15 Zumba Fitness (Kicki)

Fredag 8/7

- 06.45-07.30 Vattenmix (Bibbi)
- 07.35-08.20 Vattengympa (Bibbi)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Bibbi)

Vecka 28

Måndag 11/7

17.00-18.00 Styrkepass (Ann Holgersson)

18.15-19.00 Cykel (Ann Holgersson)

19.10-19.55 Core/Funktionell träning (Ann Holgersson)

Tisdag 12/7

17.00-18.00 Zumba Fitness (Kicki)

17.00-18.00 Löpning/styrka (Ann Holgersson)

Onsdag 13/7

17.00-18.00 HIT (Ann Holgersson)

17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)

17.30-18.15 Djupvattentabata

18.45-19.15 Aqua Core

Torsdag 14/7

17.00-18.00 Tabata (Ann Holgersson)

18.15-19.15 Zumba Fitness (Kicki)

Fredag 15/7

17.35-18.35 TRX (Ann Holgersson)

Lördag 16/7

10.30-11.30 Tabata (Ann Holgersson)

Vecka 29

Tisdag 19/7

17.00-18.00 Zumba Fitness (Kicki)

Onsdag 20/7

17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)

Torsdag 21/7

18.15-19.00 Vattengympa (Bibbi)

18.15-19.15 Zumba Fitness (Kicki)

Vecka 30

Måndag 25/7

11.45-12.30 Cykel (Ulf Nordvall)

15.30-16.15 Vattengympa (Bibbi)

Tisdag 26/7

06.45-07.30 Vattengympa (Ulf Nordvall)

17.00-18.00 Zumba Fitness (Kicki)

18.15-19.00 Vattentabata (Bibbi)

Onsdag 27/7

07.35-08.20 Vattengympa (Bibbi)

11.45-12.30 Cykel (Ulf Nordvall)

17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)

17.30-18.15 Djupvattentabata (Bibbi)

18.45-19.15 Aqua Core (Bibbi)

Torsdag 28/7

18.15-19.00 Vattengympa (Ulf Nordvall)

18.15-19.15 Zumba Fitness (Kicki)

Fredag 29/7

06.45-07.30 Vattenmix (Bibbi)

06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)

07.35-08.20 Vattengympa (Bibbi)

09.30-10.30 Funktionell träning basic (Bibbi)

Vecka 31

Måndag 1/8

- 11.45-12.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 15.30-16.15 Vattengympa (Bibbi)
- 17.00-18.00 Cirkelfys (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Cykel (Malin Olsson)

Tisdag 2/8

- 06.45-07.30 Vattengympa (Ulf Nordvall)
- 17.00-18.00 Zumba Fitness (Kicki)

Onsdag 3/8

- 11.45-12.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 17.00-18.00 Strong (Anna Olofsson)
- 17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)
- 17.30-18.15 Djupvattentabata (Bibbi)
- 18.45-19.15 Aqua Core (Bibbi)

Torsdag 4/8

- 17.00-18.00 Styrkepass (Anna Olofsson)
- 17.00-17.45 Cykel (Ulf Nordvall)
- 18.15-19.00 Vattengympa (Bibbi)
- 18.15-19.15 Zumba Fitness (Kicki)

Fredag 5/8

- 06.45-07.30 Vattenmix (Bibbi)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 07.35-08.20 Vattengympa (Bibbi)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Bibbi)
- 13.30-14.45 Yoga/avslappning/meditation (Margareta)

Lördag 6/8

- 10.30-11.30 Tabata (Anna Olofsson)

Söndag 7/8

- 10.30-11.30 Styrketabata (Anna Olofsson)

Vecka 32

Måndag 8/8

- 11.45-12.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 11.45-12.30 Funktionell träning (Ida)
- 17.00-18.00 Cirkelfys (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Cykel (Malin Olsson)

Tisdag 9/8

- 06.45-07.30 Vattengympa (Ida)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 11.45-12.30 Core (Ida)

Onsdag 10/8

- 07.35-08.20 Vattengympa (Ida)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)
- 11.45-12.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 17.00-18.00 Strong (Anna Olofsson)
- 17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)
- 18.00-18.45 Cykel (Tobbe)

Torsdag 11/8

- 11.45-12.30 Tabata (Ida)
- 17.00-18.00 Styrkepass (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Vattengympa (Ulf Nordvall)

Fredag 12/8

- 06.45-07.30 Vattenmix (Ida)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 07.35-08.20 Vattengympa (Ida)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)
- 13.30-14.45 Yoga Flow – utomhus! (Sofia)

Lördag 13/8

- 10.30-11.30 Tabata (Anna Olofsson)

Söndag 14/8

- 10.30-11.30 Styrketabata (Anna Olofsson)

Vecka 33

Måndag 15/8

- 11.45-12.30 Cykel (Camilla)
- 11.45-12.30 Funktionell träning (Ida)
- 17.00-18.00 Cirkelfys (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Cykel (Malin Olsson)

Tisdag 16/8

- 06.45-07.30 Vattengympa (Ida)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 11.45-12.30 Core (Camilla)
- 17.20-18.05 Cykel (Sofie)

Onsdag 17/8

- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)
- 11.45-12.30 Cykel (Sofie)
- 17.00-18.00 Strong (Anna Olofsson)
- 17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)
- 18.00-18.45 Cykel (Tobbe)

Torsdag 18/8

- 11.45-12.30 Tabata (Ida)
- 17.00-18.00 Styrkepass (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Vattengympa (Ulf Nordvall)

Fredag 19/8

- 06.45-07.30 Vattenmix (Ida)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 07.35-08.20 Vattengympa (Ida)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)

Lördag 20/8

- 10.30-11.30 Tabata (Anna Olofsson)

Söndag 21/8

- 10.30-11.30 Styrketabata (Anna Olofsson)

Vecka 34

Måndag 22/8

- 11.45-12.30 Cykel (Camilla)
- 11.45-12.30 Funktionell träning (Ida)
- 15.30-16.15 Vattengympa Bibbi
- 16.45-17.30 Cykel (Sofie)
- 17.00-18.00 Cirkelfys (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Cykel (Ann Holgersson)
- 19.10-19.55 Core/Funktionell träning (Ann Holgersson)

Tisdag 23/8

- 06.45-07.30 Vattengympa (Ida)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 11.45-12.30 Core (Camilla)
- 17.00-18.00 Zumba (Kicki)
- 17.00-18.00 Löpning/styrka (Ann Holgersson)
- 17.20-18.05 Cykel (Sofie)
- 18.10-19.25 Boxercise (Peter)
- 18.15-19.00 Vattentabata (Bibbi)

Onsdag 24/8

- 07.35-08.30 Vattengympa (Ulf Nordvall)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)
- 11.45-12.30 Cykel (Sofie)
- 17.00-18.00 Strong (Anna Olofsson)
- 17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)
- 17.30-18.15 Djupvattentabata (Bibbi)
- 18.00-18.45 Cykel (Tobbe)
- 18.45-19.15 Aqua Core (Bibbi)

Torsdag 25/8

- 11.45-12.30 Tabata (Ida)
- 17.00-18.00 Styrkepass (Anna Olofsson)
- 17.00-17.45 Cykel (Ann Holgersson)
- 17.30-18.45 Mediyoga (Nina Johansson)
- 18.15-19.00 Vattengympa (Ulf Nordvall)

Fredag 26/8

- 06.45-07.30 Vattenmix (Bibbi)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 07.35-08.20 Vattengympa (Bibbi)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Bibbi)
- 11.45-12.30 Styrkepass (Ida)
- 16.20-17.20 Zumba Fitness (Caroline Dilén)
- 17.35-18.35 TRX (Ann Holgersson)

Lördag 27/8

10.30-11.30 Tabata (Anna Olofsson)

11.00-12.45 Yoga/avslappning/meditation (Margareta)

Söndag 28/8

10.30-11.30 Styrketabata (Anna Olofsson)

Vecka 35

Måndag 29/8

- 11.45-12.30 Cykel (Camilla)
- 11.45-12.30 Funktionell träning (Ida)
- 15.30-16.15 Vattengympa (Bibbi)
- 16.45-17.30 Cykel (Sofie)
- 17.00-18.00 Cirkelfys (Anna Olofsson)
- 18.15-19.00 Cykel (Ann Holgersson)
- 19.10-19.55 Core/Funktionell träning (Ann Holgersson)

Tisdag 30/8

- 06.45-07.30 Vattengympa (Bibbi)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 11.45-12.30 Core (Camilla)
- 17.00-18.00 Zumba Fitness (Kicki)
- 17.00-18.00 Löpning/styrka (Ann Holgersson)
- 17.20-18.05 Cykel (Sofie)
- 18.10-19.25 Boxercise (Peter)
- 18.15-19.00 Vattentabata (Bibbi)

Onsdag 31/8

- 07.35-08.30 Vattengympa (Bibbi)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)
- 11.45-12.30 Cykel (Sofie)
- 17.00-18.00 Strong (Anna Olofsson)
- 17.00-18.15 Yinyoga (Roxana)
- 18.00-18.45 Cykel (Tobbe)

Torsdag 1/9

- 11.45-12.30 Tabata (Ida)
- 17.00-18.00 Styrkepass (Anna Olofsson)
- 17.00-17.45 Cykel (Ann Holgersson)
- 17.30-18.45 Mediyoga (Nina Johansson)
- 18.15-19.00 Vattengympa (Ulf Nordvall)

Fredag 2/9

- 06.45-07.30 Vattenmix (Ida)
- 06.45-07.30 Cykel (Ulf Nordvall)
- 07.35-08.20 Vattengympa (Ida)
- 09.30-10.30 Funktionell träning basic (Ida)
- 13.30-14.45 Yoga/avslappning/meditation (Margareta)
- 16.20-17.20 Zumba Fitness (Caroline Dilén)
- 17.35-18.35 TRX (Ann Holgersson)

Lördag 3/9

10.30-11.30 Tabata (Anna Olofsson)

10.30-11.15 Cykel (Sofie)

Söndag 4/9

10.30-11.30 Styrketabata (Anna Olofsson)

Bra jobbat i sommar!

Nästa vecka går vi över på höstschemat!