

Onsdag 11/1

09.30-10.30 Gympa Lätt
11.45-12.30 Fu.träning, Boll/TRX
16.00-16.45 Vattengympa
17.00-17.55 Cirkelfys
17.15-18.00 Cykel Activio
17.30-18.15 Djupvatten Tabata
18.05-19.05 Styrkepass
18.10-18.55 Cykel Activio
19.00-19.30 Core
19.15-20.15 Tabata

Torsdag 12/1

11.45-12.30 Cykel
16.30-17.30 Poweryoga
17.45-18.30 Cykel Activio
17.45-19.00 Yinyoga
17.45-18.30 TRX
18.00-18.45 Vatten Tabata
18.35-19.05 Core
18.45-19.45 Zumba Gold
18.45-20.00 Cykel Activio
19.00-19.45 Djupvattenstation

Fredag 13/1

06.45-07.30 Vattengympa
06.45-07.30 Morgonyoga
06.45-07.30 Cykel
07.35-08.20 Vattengympa

11.45-12.30 Styrkepass
13.15-14.30 Yinyoga
16.30-17.25 Zumba Fitness
17.00-17.45 Cykel
17.35-18.20 Fu.träning, TRX

Lördag 14/1

10.30-11.30 Cykel
10.30-11.30 Tabata
10.30-11.45 Yinyoga

Söndag 15/1

10.30-11.15 Cykel Activio
14.00-15.30 Cykel Activio Enduran
15.00-17.00 Yinyoga

Julschema Gruppträning



19 dec 2016 till och med 15 jan 2017

Friskvården erbjuder inga pass de datum som inte finns med i schemat.

Vecka 51

Måndag 19/12

11.45-12.30 Funktionell träning
11.45-12.30 Cykel Activio
15.45-16.25 Vattengympa Lätt
16.45-17.15 Cykel
17.00-18.00 Cirkelfys
17.00-18.00 Vinyasayoga
17.25-18.10 Core
18.10-19.20 Step/styrka
18.15-19.15 Core Flow
18.15-19.00 Cykel Activio
18.30-19.15 Vattenstation
19.05-19.50 Core/funktionell styrka
19.30-20.30 Zumba Sentao

Tisdag 20/12

06.45-07.30 Vattengympa
11.45-12.30 Core
16.30-17.15 Aqua bike
16.30-17.45 Yoga Flow
17.00-17.55 Zumba Fitness
17.20-17.50 Cykel Lätt
18.00-18.45 Cykel
18.00-19.00 Yinyoga
18.10-19.25 Boxercise
18.15-19.10 Vattenstation
18.50-19.35 Funktionell träning

Onsdag 21/12

09.30-10.30 Gympa Lätt
11.45-12.30 Fu.träning, Boll/TRX
16.00-16.45 Vattengympa
17.00-18.00 Qi Gong
17.00-17.55 Cirkelfys
17.15-18.00 Cykel Activio
17.30-18.15 Djupvatten Tabata
18.05-19.05 Styrkepass
18.10-18.55 Cykel Activio
19.00-19.30 Core
19.15-20.15 Tabata

Torsdag 22/12

11.45-12.30 Cykel
16.30-17.30 Poweryoga
17.45-18.30 Cykel Activio
17.45-19.00 Yinyoga
17.45-18.30 TRX
18.00-18.45 Vatten Tabata
18.35-19.05 Core
18.45-19.45 Zumba Gold
19.00-19.45 Djupvattenstation

För mer detaljerad information
www.parkbadet.se

Med reservation för ändringar!

Fredag 23/12

06.45-07.30 Vattengympa
06.45-07.30 Morgonyoga
06.45-07.30 Cykel
07.35-08.20 Vattengympa
11.45-12.30 Styrkepass
13.15-14.30 Yinyoga

Lördag 24/12

07.15-08.00 Vattengympa
07.15-08.00 Cykel
10.30-11.30 Tabata

Söndag 25/12

10.30-11.30 Tabata

Vecka 52**Måndag 26/12**

10.30-11.15 Cykel
14.00-15.00 Vinyasayoga
15.15-16.15 TRX/styrka

Tisdag 27/12

06.45-07.30 Vattengympa
11.45-12.30 Core
16.30-17.15 Aqua bike
16.30-17.45 Yoga Flow
17.00-17.55 Zumba Fitness
17.20-17.50 Cykel Lätt
18.00-19.00 Yinyoga
18.00-18.45 Cykel
18.10-19.25 Boxercise
18.15-19.10 Vattenstation
18.50-19.35 Funktionell träning

Onsdag 28/12

09.30-10.30 Gympa Lätt
11.45-12.30 Fu.träning, Boll/TRX
16.00-16.45 Vattengympa
17.00-18.00 Qi Gong

17.00-17.55 Cirkelfys
17.15-18.00 Cykel Activio
17.30-18.15 Djupvatten Tabata
18.05-19.05 Styrkepass
18.10-18.55 Cykel Activio
19.00-19.30 Core
19.15-20.15 Tabata

Torsdag 29/12

11.45-12.30 Cykel
16.30-17.30 Poweryoga
17.45-18.30 Cykel Activio
17.45-19.00 Yinyoga
17.45-18.30 TRX
18.00-18.45 Vatten Tabata
18.35-19.05 Core
18.45-19.45 Zumba Gold
19.00-19.45 Djupvattenstation

Fredag 30/12

06.45-07.30 Vattengympa
06.45-07.30 Morgonyoga
06.45-07.30 Cykel
07.35-08.20 Vattengympa
11.45-12.30 Styrkepass
13.15-14.30 Yinyoga

Lördag 31/12

10.30-11.30 Cykel
10.30-11.30 Tabata
10.30-11.45 Yinyoga

Vecka 1**Måndag 2/1**

11.45-12.30 Funktionell träning
11.45-12.30 Cykel Activio
15.45-16.25 Vattengympa Lätt
16.45-17.15 Cykel
17.00-18.00 Cirkelfys

17.00-18.00 Vinyasayoga
17.25-18.10 Core
18.10-19.20 Step/styrka
18.15-19.00 Cykel Activio
19.05-19.50 Core/funkt. styrka
19.30-20.30 Zumba Sentao

Tisdag 3/1

06.45-07.30 Vattengympa
11.45-12.30 Core
16.30-17.15 Aqua bike
16.30-17.45 Yoga Flow
17.20-17.50 Cykel Lätt
18.00-18.45 Cykel
18.00-19.00 Yinyoga
18.10-19.25 Boxercise
18.50-19.35 Funktionell träning

Onsdag 4/1

09.30-10.30 Gympa Lätt
11.45-12.30 Fu.träning, Boll/TRX
16.00-16.45 Vattengympa
17.00-18.00 Qi Gong
17.00-17.55 Cirkelfys
17.15-18.00 Cykel Activio
17.30-18.15 Djupvatten Tabata
18.05-19.05 Styrkepass
18.10-18.55 Cykel Activio
19.00-19.30 Core
19.15-20.15 Tabata

Torsdag 5/1

11.45-12.30 Cykel

Fredag 6/1

13.00-14.00 Yinyoga
14.15-15.00 Cykel
15.15-16.15 TRX/styrka

Lördag 7/1

10.30-11.30 Cykel
10.30-11.30 Tabata
10.30-11.45 Yinyoga

Söndag 8/1

10.30-11.15 Cykel Activio
15.00-17.00 Yinyoga

Vecka 2**Måndag 9/1**

11.45-12.30 Funktionell träning
11.45-12.30 Cykel Activio
15.45-16.25 Vattengympa Lätt
16.45-17.15 Cykel
17.00-18.00 Cirkelfys
17.00-18.00 Vinyasayoga
17.25-18.10 Styrkepass
18.10-19.20 Step/styrka
18.15-19.00 Cykel Activio
18.30-19.15 Vattenstation
19.05-19.50 Core/funkt. styrka
19.30-20.30 Zumba Sentao

Tisdag 10/1

06.45-07.30 Vattengympa
11.45-12.30 Core
16.30-17.15 Aqua bike
16.30-17.45 Yoga Flow
17.00-17.55 Zumba Fitness
17.20-17.50 Cykel Lätt
18.00-18.45 Cykel
18.00-19.00 Yinyoga
18.10-19.25 Boxercise
18.15-19.10 Vattenstation
18.50-19.35 Funktionell träning

Med reservation för ändringar!