

# Gruppträning, sommaren 2019

## Skärholmens sim- och idrottshall

Vecka 24-25 (10/6-23/6) Sommar-öppettider						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	09:45 Gym cirkel 35* Zain		09:00 Gym cirkel 35 Gabriel	S	10:15 Cykel puls 75 Hans-Peter	S
	10:30 Core 25* Zain		09:45 SmartStart 45* Emmica	T	10:15 Bodypump@ Mia	T
	11:00 Trippel Hiit 30* Zain		10:45 Vattengympa* Jessica	Ä	10:30 Vattengympa* Catherine	Ä
				N	11:30 Zumba Katja	N
				G	12:30 MRB 30 Katja	G
				T		T
17:00 Tabata 45 Pia	17:00 MRB* EK Laura D	17:00 Bodypump@ Patricia				
18:00 Cykel Puls Clarence	18:30 Vattengympa* Laura	18:00 Multi # Gabriel				
18:00 Bodypump@ Pia	18:35 Latin dans Natalie	18:15 Zumba Katja				
18:00 Vattengympa* Erika S		18:15 Cykel Patricia L				
19:05 Latin dans Patricia L						

OBS!

**Midsommarafton fredag 21 juni – STÄNGT**

**Midsommardagen lördag 22 juni – STÄNGT**

\* Lämplig kom-igång aktivitet. Enkla rörelser, anpassat utläringstempo, grundläggande teknik och alternativ.

# Passet körs i motionsrummet på Skärholmens sim- och idrottshall

EK= Endast kvinnor. Landpass: 55 minuter. Vattenpass: 45 minuter, om inget annat anges.

Du med träningskort för gruppträning kan boka plats på [www.stockholm.se/aktivitetsbokningen](http://www.stockholm.se/aktivitetsbokningen) Biljetter för drop-in kan hämtas tidigast 3 timmar innan klassen startar. Avbokning sker på samma sida som bokning alternativt att ringa till receptionen

# Gruppträning, sommaren 2019

## Skärholmens sim- och idrottshall

Vänd!



Stockholms  
stad

## Vecka 26 (24/6-30/6) Sommar-öppettider

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:00 Dynamisk yoga * Jessica E	09:45 Gym cirkel 35* Zain	10:00 Core 25* Jessica E	09:00 Gym cirkel 35 Gabriel	S	10:15 Cykel puls 75 Hans-Peter	S
10:05 SmartStart 45* Jessica E	10:30 Core 25* Zain	10:30 Cykel 45* Jessica E	09:45 SmartStart 45* Jessica	T	10:15 Bodypump® Mia	T
11:00 Multi cirkel 45* Gabriel	11:00 Trippel Hiit 30* Zain		10:45 Vattengympa* Jessica	Ä	11:30 Zumba Katja	Ä
				N	12:30 MRB 30 Katja	N
				G		G
				T		T
17:00 Tabata 45 Pia	17:00 MRB* EK Laura D	17:00 Bodypump® Patricia				
18:00 Cykel Puls Clarence	18:30 Vattengympa* Laura	18:00 Multi # Gabriel	17:35 MRB 40* Victor C			
18:00 Dynamisk yoga # Daniela	18:35 Latin dans Natalie	18:15 Zumba Katja	18:15 Vattengympa* Hanan			
18:00 Bodypump® Pia		18:15 Cykel Patricia	18:20 Latin dans 45 Victor C			
19:05 Latin dans Patricia L						

\* Lämplig kom-igång aktivitet. Enkla rörelser, anpassat utläringstempo, grundläggande teknik och alternativ.

# Passet körs i motionsrummet på Skärholmens sim- och idrottshall

EK= Endast kvinnor. Landpass: 55 minuter. Vattenpass: 45 minuter, om inget annat anges.

Du med träningskort för gruppträning kan boka plats på [www.stockholm.se/aktivitetsbokningen](http://www.stockholm.se/aktivitetsbokningen) Biljetter för drop-in kan hämtas tidigast 3 timmar innan klassen startar. Avbokning sker på samma sida som bokning alternativt att ringa till receptionen



Stockholms  
stad

Vänd!

# Gruppträning, sommaren 2019

## Skärholmens sim- och idrottshall

Vecka 27-33 (1/7-18/8) Sommar-öppettider						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	09:45 Gym cirkel 35* Zain		09:00 Gym cirkel 35 Gabriel	S	10:15 Cykel puls 75 Clarence	S
	10:30 Core 25* Zain		10:30 Vattengympa* Lori	T	10:15 Bodypump@ Mia	T
	11:00 Trippel Hiit 30* Zain			Ä		Ä
				N		N
				G		G
				T		T
17:00 Tabata 45 Pia EJ v29-32	17:35 Flexibilitet 25* # Petra S					
18:00 Cykel Puls Clarence	18:05 Core 25* Petra S	17:00 Bodypump@ Patricia L				
18:00 Bodypump@ Pia EJ v29-32	18:30 Vattengympa* Laura/Petra S	18:00 Multi # Gabriel				
18:00 Vattengympa* Erika S		18:15 Zumba Patricia L				
19:05 Latin dans Patricia L		19:05 Flexibilitet 25*# Gabriel				

\* Lämplig kom-igång aktivitet. Enkla rörelser, anpassat utläringstempo, grundläggande teknik och alternativ.

# Passet körs i motionsrummet på Skärholmens sim- och idrottshall

EK= Endast kvinnor. Landpass: 55 minuter. Vattenpass: 45 minuter, om inget annat anges.

Du med träningskort för gruppträning kan boka plats på [www.stockholm.se/aktivitetsbokningen](http://www.stockholm.se/aktivitetsbokningen) Biljetter för drop-in kan hämtas tidigast 3 timmar innan klassen startar. Avbokning sker på samma sida som bokning alternativt att ringa till receptionen

Vänd!



Stockholms  
stad