

Gruppträning, hösten 2020

Skärholmens simhall

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07:00 Dynamisk yoga* 65 Jessica	06:45 Cykel* 45 Annette	07:00 Gym cirkel 35 Niclas	09:15 Gym cirkel* 35 Niclas	10:30 Multi cirkel* 35 # Olika	10:15 Cykel 75/film*** Hans-Peter	10:15 Dynamisk yoga* Mikael
10:00 SmartStart* 45 Jessica	9:45 Gym cardio* 35 Emmica	11:00 Core* 25 Jessica	10:00 SmartStart* 45 Emmica	11:10 Core* 25 # Olika	10:15 Bodypump® Mia	11:15 Zumba EK Cory
11:15 Vattengympa* Emmica	10:30 Core* 25 Daniela	11:15 Vattengympa* Mahvash	11:00 Trippel hiit* 30 Emmica	11:45 BodyPump® 45 Pia	10:30 Vattengympa* Catherine	
	11:00 Flexibilitet* 25 Daniela	11:30 Cykel* 35 Jessica	11:15 Vattengympa* Lori		11:30 Zumba Katja	
			11:30 Flexibilitet* 25 Emmica			
	17:00 MRB* EK Laura			16.00 Afrikansk dans # Yamila		
17:00 Tabata 45 Pia	18:00 Box # Victor	17:00 Bodypump® Patricia	17:15 MRB 40 Elsa			
17:00 Dynamisk yoga # Daniela	18:00 Trippel hiit* 30 Erika	17:00 Yin Yoga* # Mikael	18:00 Vattengympa* Lottie			
18:00 Cykel Puls Clarence	18:15 Vattengympa* Laura	18:15 Multi ute ** Elsa	18:00 Orientalisk dans* Daniela			
18:00 Bodypump® Pia	18:30 Flexibilitet* 25 Erika	18:15 Cykel Patricia	18:15 Cykel puls 45 Elsa			
19:05 Latin dans Patricia	19:00 Latin dans Victor	18:15 Zumba Katja	19:15 Dynamisk yoga Erika			

Schemat gäller 2020-08-31 – 2020-12-06. Kontakta gärna personalen för tips och råd.

Reservation för ändringar: se aktuella tider och boka på motionera.stockholm/aktivitetsbokningen

Biljetter kan hämtas tidigast 3 timmar innan passet startar. Avbokning skall ske senast 60 minuter innan passtart.

Landpass: 55 minuter, vattenpass: 45 minuter, om inget annat anges.

* = Lämplig kom-igång aktivitet.

** = Multi utomhus till och med 30/9, vid regn Multi inomhus. Från 7/10 Multi inomhus.

*** = Cykel film 90 min var 4:e lördag med start 5/9, se aktivitetsbokningen för gällande datum.

= passet hålls i motionsrummet.

EK = endast kvinnor.

