

Gruppträning, HÖST 2025

Skärholmens simhall

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09:30 Cykel senior 30*	06.45 Cykel 45*		07.00 Gym cirkel 35		09:20 Gym cirkel 35 EK*	
10.20 Stabil senior 30*	10:15 Muskel senior 45*	11:15 Cykel 30*	10.20 Stabil senior 30*		10.15 Cykel 75	
11.00 SmartStart 45*	11.05 Gym cirkel 35	11.30 Vattengympa*	11:00 Muskel 45*	11:00 Multi 40*	10:30 Core 25*	10:30 SmartStart 45*
11.15 Vatten intervall*	11:10 Flexibilitet 25*		11.00 Vattengympa*	11.45 Flexibilitet 25*	11.00 Zumba	10.30 Vattengympa*
12:00 Gym cirkel 35*	11:30 Mamma/Baby 45*	12:00 Gym cirkel 35*	12:15 Yoga 45 *		12.00 Muskel*	11:30 Cykel 45*
	11:45 Core 25*		13:00 Yoga senior 45*	13:30 Zumba Guld® 45*	13:05 Latin dans 45*	
	16:00 Yoga ung 45*		17:00 Gym cirkel ung 35*	15.00 Vattengympa*	14:00 Yin yoga 75	
17:00 Core 45	17:00 Muskel 45 EK*	17.00 BODYPUMP®	17:00 Latin dans	17:00 Latin dans		
18:00 BODYPUMP®	17:30 Yoga IF 30*	18.00 Latin dans	17:50 Vattengympa*	18:00 BODYPUMP®		
18:00 Cykel	18:00 Vattengympa*		18:00 Cykel			
18.15 Vattengympa*	18:00 Latin dans*	18:15 Multi	18:00 Core 45			
19:05 Latin dans*			19.05 Yoga			

Kontakta gärna personalen för tips och råd. Schemat gäller **2025-09-08 – 2025-12-14**

Med reservation för ändringar: se aktuella tider 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.

#: Passet är i motionsrummet * = Lämplig kom-igång aktivitet.

= passet hålls i motionsrummet.

EK = endast kvinnor.

