

## Gruppträning 2017 start vecka 7 Lundbybadet

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.30 Mage/Rygg25	10.00 Gympa45	08.15 MOJOyoga©	10.00 Cirkelträning senior45		
	08.00 Yoga Puls25					
10.15 Cirkelträning senior30		10.00 Vattenträning			09.45 Stark/Ork45	10.30 Step30
						11.00 Mage/rygg25
11.00 Vattenträning		11.00 Vattenträning	12.00 Vattenträning	11.00 Vattenträning		
			13.00 Vattenträning			
12.00 Mage/Rygg25	13.00 Vattenträning	12.00 Rörlighet i vatten	12.00 Step30	12.00 Bodypump®		
12.30 Puls 25			12.30 Mage/Rygg25			
17.00 Bodypump®	17.00 Skivstång25	17.00 Bål & Balans25	17.00 Funktionell25			16.00 Bodypump®
	17.30 Aerobics45	17.30 Tabata30	17.30 Mage/Rygg25			
18.00 Puls25	18.15 Funktionell25	18.00 Bodypump®	18.00 Afropowerdance 45	16.30 Puls25 / Tabata30		
18.30 MOJOyoga©	18.45 Mage/rygg25			17.00 Mage/ rygg /Bål&balans25		
19.30 Stark/ Ork	19.15 Step Mix25	19.00 Step avancerad45	19.00 Skivstång25			
	19.45 DansaMix25	19.45 Mage/rygg25	19.30 Bål & Balans25			
19.00 Vattenträning Cirkel	19.15 Vattenträning	19.00 Vattenträning	19.00 Vattenträning Puls			

Gruppträningsalen

25.an

Lilla bassängen

Beräknad tidsåtgång för passen är 55 minuter om inget annat anges. Vattenträning 45 minuter. Reservation för schemaändringar, se aktuellt schema i appen och ”Boka här” på vår hemsida [www.mjolby.se/lundbybadet](http://www.mjolby.se/lundbybadet).