

Gruppträningschema v.35-50

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.30 Yoga Puls	10.00 Gympa	08:30 MOJOyoga©	10.00 Gympa Danz		
	08.00 Styrka					
10.15 Cirkelträning Senior		10.00 Vattenträning		10.00 Vattenträning	10:00 Lördags- passet	10:30 Step
						11:00 Styrka
11:00 Vattenträning		11:00 Vattenträning		11.00 Vattenträning		
12.00 Step	12.00 Tabata	12.00 Vattenträning Mjuk	12:00 Vattenträning	12:00 Skivstång		
12.30 Rörlighetsträning				12.30 Tabata		
	13.00 Vattenträning					
17:15 Bodypump®	17:00 Multi Träning	17:00 Box	17.00 Mage Rygg	16:30 Step Styrka		16:00 Bodypump®
	17:30 Mage Rygg		17.30 Rörlighetsträning			
08:30 MOJOyoga©	18:00 Aerobic	18:00 Yoga Avspänning	18:00 Bodypump®			
		18:30 Afropowerdance				
19:30 Box	19:00 Bodypump®	19:15 Step Danz	18.30 Vattenträning Puls			
19:00 Vattenträning Cirkel	19:15 Vattenträning	19.30 Vattenträning Cirkel	19.00 Multi Träning			
			19.30 Tabata			
19:30 Vattenträning Danz	20:00 Yoga Avspänning	20:00 Mage Rygg	19.15 Yoga Puls			

Gruppträningsalen
25.an
Lilla bassängen

Reservation för schemaändringar, se aktuellt schema i appen och "Boka här" på vår hemsida www.mjolby.se/lundbybadet