

VATTENPASS

Dag	Tid	Pass	Instruktör
Mån	19.15	Vattengympa	Marja
Tis	11.15	Vattengympa	Olli
	15.15	Vattengympa Sjukgymn. 45 min FaR	Fredrik
	18.00	Vattengympa	Ylva
	19.00	Vattengympa	Kerstin
Ons	10.00	Lugna Vatten FaR	Kerstin
	17.30	Vattengympa Gravid	Carina
	18.30	Vattengympa	Karolina
Tor	09.00	AiChi FaR	Olli/Therese
	17.30	Vattengympa	Kicki B
Fre	09.00	Vattengympa	Nina
	10.00	Vattengympa	Nina
Lör			
Sön	09.15	Vattengympa	Karolina/Cecilia

- AiChi

Yoga, mental träning och avslappning i vatten.

- Vattengympa

Ett komplett och skonsamt träningspass som effektivt tränar hela kroppen.

- "Lugna vatten"

Lugnare och lättare vattengympapass. Passar även seniorer.

- FaR-pass (Fysisk aktivitet på recept)

Pass med lugnare tempo och ofta med inslag av mental träning som passar alla. De FaR-utbildade instruktörerna kan även hjälpa dig som har en sjukdomsdiagnos att anpassa träningen till din egen nivå.

OBS! Dessa pass är öppna för alla. Dvs du behöver inte ha ett recept för att vara med.

**För bokning besök www.sydpoolen.se
eller ring 08-554 428 00.**