



Sydpoolens Gruppträningsschema

Gäller 12/1 - 7/6 2009

Uppdaterad 090306. Reservation för ev. ändringar.

Alla pass är i friskvårdslokalen om inget annat anges.

Dag	Tid	Pass	Instruktör
Måndag 12/1 - 1/6	09.30 - 10.15	QiGong 45 min [FaR]	Ulla
	12.30 - 13.15	AiChi 45 min - Bassäng Terapi	Malin
	16.30 - 17.30	Spinning - Lokal Panorama	Monica
	17.30 - 18.30	Body Pump	Mona
	18.30 - 19.15	Spinning 45 min - Lokal Panorama	Stina
	19.30 - 20.30	Step	Stina
Tisdag 13/1 - 2/6	06.45 - 07.30	MRL 45 min	Jennie
	10.15 - 11.15	Vattengympa - Bassäng Terapi	Mona
	11.15 - 12.15	Vattengympa - Bassäng Terapi	Mona
	16.00 - 17.00	Pilates	Greer
	17.00 - 18.00	Body Pump	Cilla
	17.15 - 18.15	Djupvatten - Bassäng Motion	Malin
	18.00 - 19.00	Spinning - Lokal Panorama	Lotta
	18.00 - 19.00	Magdans	Janeth
	18.15 - 19.15	Vattengympa - Bassäng Terapi	Ylva
	19.00 - 20.00	Hatha Yoga	Janeth
Onsdag 14/1 - 3/6	10.00 - 11.00	Lättgympa	Kerstin
	11.30 - 12.30	Body Pump	Mona/Sara
	14.30 - 15.30	Vattengympa Gravid - Bassäng Terapi	Carina
	16.00 - 17.00	Body Pump	Sari
	17.00 - 18.00	Spinning - Lokal Panorama	Kicki
	18.00 - 19.00	Box	Tuuli
	19.00 - 20.00	Spinning - Lokal Panorama	Håkan
	20.00 - 20.45	Streetdance 45 min	Kristina
Torsdag 15/1 - 4/6	12.00 - 13.00	Vattengympa - Bassäng Terapi	Annelie
	16.30 - 17.30	Spinning - Lokal Panorama	Lotta
	17.30 - 18.30	Pilates	Greer
	17.30 - 18.30	Vattengympa - Bassäng Terapi	Kristina
	17.30 - 18.15	Aqua Bike 45 min - Bassäng Motion	Åsa
	18.30 - 19.30	Step	Åsa
	19.30 - 20.30	Body Pump	Stina
Fredag 16/1 - 5/6	06.45 - 07.30	Spinning 45 min - Lokal Panorama	Anna
	08.00 - 09.00	Vattengympa Gravid - Bassäng Terapi	Carina
	10.00 - 11.00	Vattengympa - Bassäng Terapi	Nina
	10.00 - 10.45	QiGong 45 min [FaR]	Thorborg
	11.30 - 12.15	MRL 45 min	Åsa/Cilla
	15.30 - 16.30	Body Pump	Sylvia/Mona/Sara
	16.30 - 17.30	Spinning - Lokal Panorama	Kicki
Lördag 17/1 - 6/6	09.45 - 10.45	Body Pump	Sylvia
	11.00 - 12.00	Spinning - Lokal Panorama	Jessica
Söndag 18/1 - 7/6	09.15 - 10.15	Vattengympa - Bassäng Terapi	Cecilia/Anna
	09.30 - 10.30	Barnpassningsgympa 4 - 6 år	Benita
	11.15 - 12.15	PowerYoga	Carolina
	16.00 - 17.00	Body Pump	Ljerka
	17.00 - 18.00	Spinning - Lokal Panorama	Annika