

Sydpoolens
VATTENPASS

Dag	Tid	Pass	Instruktör
Mån	17.15	Vattengympa	Kerstin
	18.15	Vattengympa	Marja
	19.15	Vattengympa	Marja
Tis	11.15	Vattengympa	Kicki B
	15.15	Vattengympa Sjukgymn. 45 min FaR	Monica B
	18.15	Vattengympa	Ylva
	19.15	Vattengympa	Kerstin
Ons	10.00	Lugna Vatten FaR	Kerstin
	17.30	Vattengympa Gravid	Carina
Tor	09.00	Vattengympa FaR	Olli
	10.00	AiChi	Olli/Therese
	17.30	Vattengympa	Kicki B
	18.30	Vattengympa	Ylva
Fre	09.00	Vattengympa	Nina
	10.00	Vattengympa	Nina
Lör			
Sön	09.15	Vattengympa	Karolina

- 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.

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