

DAGSPROGRAM MED ÄNDRING 22-23 MAJ

För att delta på något av våra instruktörsledda pass hämtar du ut en passbiljett tidigast 30 minuter före passet i vår spareception. Biljetten tar du sedan med till instruktören.

Till skåpen i omklädningsrummen behöver du en tia som du sedan får tillbaka.

MÅNDAG	PASS	SAL
08.00-08.25	Vattenträning	Poolen
09.00-09.45	Yoga	Balans
11.00-11.40	Spa Core Ball	Puls
14.30-14.55	Spa Relax	Balans
16.00-16.40	Pilates	Balans
17.00-17.50	Step Mix	Puls
18.00-18.40	Aquaträning	Poolen
18.00-19.00	Body Pump	Puls
19.00-20.00	Body Balance	Balans

TISDAG	PASS	SAL
09.30-10.10	Spa Core Ball	Puls
10.30-11.15	Styrkepass	Puls
11.30-11.55	Spa Relax	Balans
15.30-16.15	Yoga 2	Balans
16.30-17.10	Aqua Spinning	Poolen
17.30-18.30	Body Pump	Puls
18.30-19.20	Aerobics	Puls

ONSDAG	PASS	SAL
09.00-09.45	Yoga	Balans
11.00-11.40	Vattencirkel	Poolen
14.30-14.55	Spa Relax	Balans
16.00-16.40	Spa Core Ball	Puls
17.00-18.00	Body Balance	Balans
17.30-18.20	Box	Puls
18.30-19.15	Spinn 45	Puls
18.30-19.10	Aquaträning	Poolen

TORSDAG	PASS	SAL
10.00-10.30	Aqua Spinning	Poolen
11.00-11.50	Styrkepass	Puls
14.30-14.55	Spa Relax	Balans
16.00-16.40	Pilates	Balans
17.00-17.50	Spinn Mix	Puls
18.00-18.50	Step	Puls
19.00-20.00	Body Pump	Puls

FREDAG	PASS	SAL
09.00-10.00	Body Balance	Balans
10.30-11.20	Styrkepass	Puls
14.30-14.55	Spa Relax	Balans
15.00-15.40	Spa Core Ball	Puls
16.00-16.40	Aquaträning	Poolen
17.00-18.00	Instruktörens Val	Puls

Ändringar i dagsprogrammet den 22/5 - 23/5

Följande program gäller:

LÖRDAG	PASS	SAL
08.30-08.55	Vattenträning	Poolen
09.00-09.45	Qi gong	
10.00-10.40	Aqua träning	Poolen
15.00-15.25	Spa Relax	Étage
15.00-15.40	Agua Träning	Poolen
16.00-16.40	Power Walk	Utomhus

SÖNDAG	PASS	SAL
08.30-08.55	Vattenträning	Poolen
09.00-09.40	Qi Gong	Balans
10.00-10.40	Aquaträning	Poolen
10.00-10.30	Spa Core	Puls
11.00-12.00	Step Mix	Puls
14.30-14.55	Spa Relax	Balans
16.00-16.40	Aquaträning	Poolen
17.00 -17.50	Instruktörens val	Puls

Med reservation för ändringar!

