

Gruppträning Öjeby simhall

Våren 2019

8 januari - 2 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.10-06.40 Cross Cardio	08.30-09.15 Cirkel i gym	09.00-09.55 Senior- träning v 2-14	06.10-06.40 Cross Cardio	11.30-12.00 Cross Cardio	09.00-09.30 Cross Cardio	18.20-18.50 Cross Cardio
11.30-12.00 Intervall	19.00-19.30 Cross Cardio	18.10-18.55 Cirkel	08.00-08.45 Vatten- gympa v 2-14	13.30-14.25 Senior- träning v 2-14	09.35-10.05 Intervall	19.00-19.30 Power
18.10-18.55 Cirkel	19.00-19.30 Intervall	19.00-19.30 Cross Cardio	11.30-12.00 Indoor Running	16.30-17.15 Fredagsfys		19.00-19.55 Kettlebell
18.20-18.50 Cross Cardio	19.35-20.05 Kettlebell		17.45-18.30 Power			
19.00-19.30 Core	19.40-20.10 Indoor Running		18.20-19.05 Box			
19.30-20.00 Yoga Basic	20.00-20.45 Vatten- challenge v 2-14		18.35-19.05 Core			
	20.30-21.15 Vatten- gympa v 2-14		19.15-20.00 Kettlebell			

Lokal:

Simhall
Gym
Öhn
Holmen
Kullen

Klassförklaringar hittar du på pitea.se/bad