

GRUPPTRÄNING HÖSTEN 2010

Gäller vecka 36 – 50

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
BodyPump® 11.30	Easy Line 45 min 9.30	Vattenträning 7.15	Vattenträning cykel 7.15	Vattenträning 12.00	BodyPump® * 13.00	Easy Line 45 min 13.00
Easy Line 45 min 17.30	Zumba 17.30	Zumba 9.00	Easy Line 45 min 10.00	Easy Line 45 min 17.00		
BodyPump® 18.30	Easy Line 45 min 19.00	MOJO Yoga © 10.00	Vattenträning senior 13.15			
MOJO Yoga© 20.00	BodyPump® 20.00	Easy Line 45 min 12.00	Vattenträning 19.45			
	Vattenträning 19.45	Easy Line 45 min 18.00	Vattenträning cykel 19.45			
	Vattenträning cykel 19.45	Zumba 18.00				
		BodyPump® 19.30				

Motionssalen Tolvåkerbadet	Easy Linesalen Tolvåkerbadet	Simhallen Tolvåkerbadet	Simhallen Vikenbadet
-------------------------------	---------------------------------	----------------------------	-------------------------

Alla pass avslutas med stretch.

Vattenpassen är 35 min, övriga pass 55 min om inget annat anges.

Med reservation för ev ändringar.

* Passet startar v 39.



**Tolvåkerbadet
& Vikenbadet**

Medley Vikenbadet, Friluftsgatan 6, Furulund, 046-270 81 40
Medley Tolvåkerbadet, Landskronavägen 24, Löddeköpinge, 046-270 81 30
medley.se/kavlinge

VILKET PASS SKA JAG VÄLJA?

BodyPump®

Förkoreograferad styrketräning för hela kroppen med skivstång.

Easy Line

Cirkelträning i maskiner.

MOJO Yoga©

Nyhet! Förkoreograferad yoga med inslagen Glöd, Eld och Kol.

Vattenträning

Vattengympa dvs konditions- och styrketräning på grunt vatten.

- *senior*

Pass för äldre motionärer.

- *cykel*

Pass med "vattencykel" som redskap.

Zumba

Konditionsträning till latinska rytmer som salsa, samba och merenge.

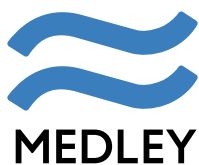
BOKNINGSRUTINER

Välkommen att boka din plats på medley.se/kavlinge

Åldersgränsen för att delta i vår gruppträning är från det år du fyller 14.

- Du kan boka ditt pass tidigast kl 12.00 tre dagar i förväg.
- Du kan max boka två pass per dag, inkl ev reservplatser.
- Biljett till bokad plats ska hämtas ut senast 10 min innan passet börjar. Därefter går din plats till drop-in och du får en avbokningspåminnelse via mail. Efter tre utskickade påminnelser spärras din möjlighet till internetbokning.
- Avbokning ska ske senast två timmar innan passet startar så att väntande kunder har en chans att få en plats.

För mer information se vår hemsida.



**Tolvåkerbadet
& Vikenbadet**

Medley Vikenbadet, Friluftsgatan 6, Furulund, 046-270 81 40
Medley Tolvåkerbadet, Landskronavägen 24, Löddeköpinge, 046-270 81 30
medley.se/kavlinge