

# GRUPPTRÄNING HÖSTEN 2010

## Gäller vecka 36 – 50

### Vetlanda Badhus

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vattenträning mjuk 9.00	Vattenträning mjuk 11.00	Vattenträning mjuk 11.00	Vattenträning mjuk 11.30	Vattenträning mjuk 9.00	Vattenträning djup 10.00	
Vattenträning djup 18.00	Vattenträning mjuk 13.00	Vattenträning mjuk 19.00	Vattenträning djup 20.00	Vattenträning mjuk 13.00	Vattenträning mjuk 11.00	
Vattenträning mjuk 19.00	Vattenträning mjuk 18.00	Vattenträning 1,45 m 20.00	Cirkelträning 20.00	Vattenträning djup 16.30		
Vattenträning 20.00	Vattenträning djup 19.00					
	Cirkelträning 20.00					

Varma bassängen	Djupa bassängen	Gymmet
-----------------	-----------------	--------

Alla pass avslutas med stretch.  
Vattenpassen är 45 min, övriga pass 55 min om inget annat anges.  
Med reservation för ev ändringar.

### Myresjö Simhall

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vattenträning mjuk 14.30	Vattenträning 19.00	Cykel bas 19.00	Cykel 19.00	Vattenträning 19.00		Vattenträning mjuk* 9.30
Cykel 18.30			Gympa 20.00			
Vattenträning 20.00						

Simhallen	Cykelsalen	Idrottshallen
-----------	------------	---------------

Alla pass avslutas med stretch.  
Vattenpassen är 45 min, övriga pass 55 min om inget annat anges.  
Med reservation för ev ändringar.

\* Remiss eller medlemskap i handikappförening krävs.



### Vetlanda badhus

Norra Esplanaden 16, Vetlanda  
[medley.se/vetlandabadhus](http://medley.se/vetlandabadhus)  
 tel 0383-103 87

### Myresjö simhall

Vetlandavägen 10, Myresjö  
[medley.se/myresjosimhall](http://medley.se/myresjosimhall)  
 tel 0383-911 89

# VILKET PASS SKA JAG VÄLJA?

## **Cirkelträning**

Konditions- och styrketräning i stationer.

## **Cykel**

Konditionsträning på cykel.

- *bas*

Enklare pass.

## **Gympa**

Kondition och styrka varvat med rörlighetsträning.

## **Vattenträning**

Vattengympa dvs konditions- och styrketräning på grunt vatten.

- *djup*

Konditions- och styrketräning i djupt vatten med flytbälte/väst.

- *mjuk*

Lugnt pass i varmt vatten.

## **BOKNINGSRUTINER**

Välkommen att boka din plats på [medley.se/vetlandabadhus](http://medley.se/vetlandabadhus)

Alla vattenpass i Myresjö simhall är drop in. Övriga bokas enligt nedan.

- 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.



## **Vetlanda badhus**

Norra Esplanaden 16, Vetlanda  
[medley.se/vetlandabadhus](http://medley.se/vetlandabadhus)  
tel 0383-103 87

## **Myresjö simhall**

Vetlandavägen 10, Myresjö  
[medley.se/myresjosimhall](http://medley.se/myresjosimhall)  
tel 0383-911 89