

Gruppträning 2012

Hjortensbergsbadet vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vattenträning <i>bas</i> 8.45	Vattenträning <i>old boys</i> 8.00	Vattenträning <i>danz</i> 19.00	Vattenträning <i>bas</i> 8.00	Vattenträning <i>intensiv</i> 10.45	Vattenträning <i>kidz</i> 11.00	Vattenträning 15.30
	Vattenträning 11.00		Vattenträning <i>bas</i> 8.45	Vattenträning 11.30		Vattenträning 16.15
	Vattenträning <i>bas</i> 12.30		Vattenträning 11.15			
	Vattenträning <i>bas</i> 14.00		Vattenträning <i>intensiv</i> 12.00			
	Vattenträning <i>bas</i> 14.45		Vattenträning <i>bas</i> 14.00			
	Vattenträning <i>intensiv</i> 19.00		Vattenträning 14.45			
			Vattenträning <i>intensiv</i> 19.00			

Stenkulla träningscenter vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
BodyPump® 18.00	CXworx™ 30 min 18.15	Core 30 min 17.45	Box & Kick 18.00	Cykel <i>puls</i> 45 min 6.30		Box & Kick 17.00
Cykel 45 min 18.00	BodyPump® 19.00	Aerobics <i>dans</i> 18.30	BodyPump® 19.00	Cykel 45 min 17.30		Cykel <i>puls</i> 18.00***
Cykel <i>puls</i> 19.00***	Cykel <i>puls</i> 19.00	Cykel <i>intervall</i> 18.30***	Cykel <i>puls</i> 19.00			
CXworx™ 30 min 19.00						

Hjortensbergsbadet Varmbassängen	Hjortensbergsbadet Undervisnings- bassängen	Stenkulla träningscenter Gruppträningsalen	Stenkulla träningscenter Cykelsalen
-------------------------------------	---	--	---

Alla pass avslutas med stretch. Vattenpassen är 45 min, övriga pass 55 min om inte annat anges. Med reservation för ev ändringar.
***Endast v 3-15

Medley Hjortensbergsbadet

Stockholmsvägen, Nyköping

tel 0155-24 89 15

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada