

GRUPPTRÄNING SÖDERBRO CENTER, VÅR 2019

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

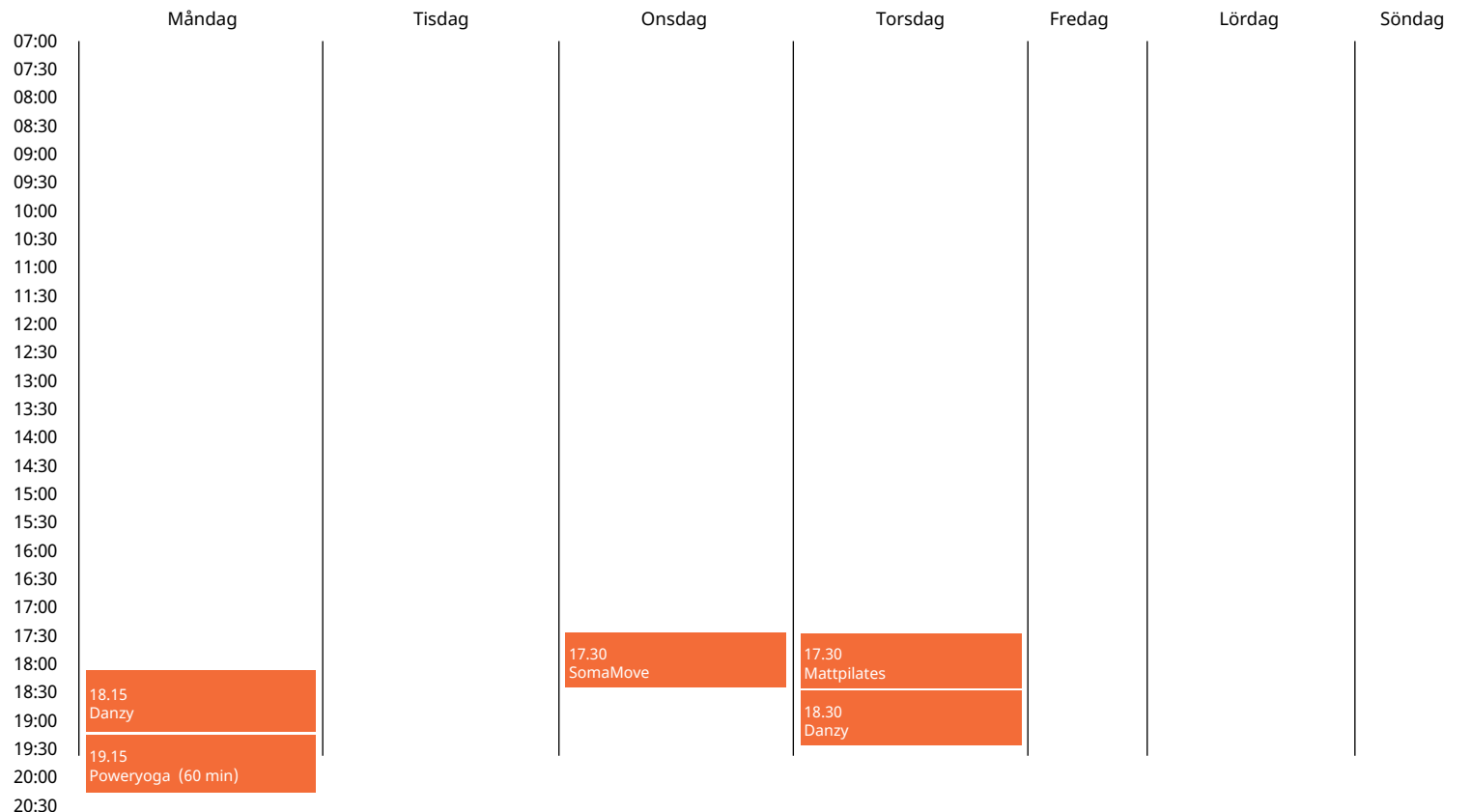
07:30							
08:00	08.00 Pilates G	08.00 Pilates G	08.00 Pilates G	08.00-9.30 Open Pilates PS	08.00 Pilates G	08.00 Pilates G	
08:30							
09:00	09.00 Cirkel Bas TC	09.00 Pilates-Bas G	09.00 Boll-Core TC	09.00 Pilates Bas G	09.00 Cirk Intro TC	09.00 Pil Bas G	09.00 Matt-core Bas TC
09:30							09.00 Pilates Bas G
10:00	10.00 Cirkel Bas TC	10.00 Cirkel Bas TC	10.00 Mamma Bebis G	10.00 Cirkel Bas TC	10.00 Mamma Bebis G	10.00 Cirkel Bas TC	10.00 Cirkel Bas TC
10:30							
11:00		11.00 Cirkel Intro TC			11.00 Cirkel Intro TC		
11:30							
12:00	12.00 Kroppskännedom G					12.00 De-stress-yoga G	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00			13.30-15.00 Open Pilates PS				
14:30		14.30 Matt-core Bas TC					
15:00						15.00 Pilates G	
15:30			15.30 De-stress-yoga G	15.15 Pilates Intro G			
16:00						16.00 Cirkel /Pilates Cardio* TC	
16:30				16.30 Pilates G			16.00 Pil Cardio/ Cirkel* TC
17:00	17.00 Pilates G	17.00 Booty worx TC	17.15 Pilates G	17.30 Tabata (30 min) TC			
17:30		17.40 TRX-core/X-fit bas* TC	18.15 Pilates G		17.30 Killer-Ball TC		17.00 Spinning TC
18:00	18.00 Pilates G			18.30 Cirkel TC		18.15 Pilates G	
18:30		18.15 X-Fit Outdoors U					
19:00							
19:30	19.15 Spinning TC						
20:00							



TC - Träningscentret G - Gruppträningsrummet i Rehab-centret
 PS - Pilatesstudion i TC U - Utomhus, samling vid Söderbro center
 * Passen varvas från vecka till vecka

Grupper kan tillkomma och kan ändras. Kontrollera alltid vår hemsida för aktuellt schema: www.strandhalsan.se

GRUPPTRÄNING ARENA VESTERHAVET, VÅR 2019



Alla pass hålls i Tärnan på våning 2.

Grupper kan tillkomma och kan ändras. Kontrollera alltid vår hemsida för aktuellt schema: www.strandhalsan.se