

Vattengymnastik

Start v.3

| Tid | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Söndag |
|-------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------|
| 08.00 | | | | | | |
| 09.00 | | | | | | |
| 10.00 | Medel 09.30 Britt-Marie | | | Lätt 10.00 Britt-Marie | | |
| 11.00 | Lätt 10.30 Britt-Marie | Medel 10.30 Yvonne | | Medel 11.00 Britt-Marie | Medel 10.30 Gäst | |
| 12.00 | Medel 11.30 Britt-Marie | Medel 11.30 Yvonne | | | Medel 11.30 Gäst | |
| 13.00 | | | | | | |
| 14.00 | | | Lätt 14.00 Emily | | | |
| 15.00 | | | | | | |
| 16.00 | Medel 16.00 Jennifer | | Medel 16.00 Emily | Vattenyoga 16:30 Jennifer | | |
| 17.00 | Medel 17.00 Jennifer | Medel 16.30 Carmen | Medel 17.00 Isabel | Aqua Zumba 17.20 Juha | | Medel 16.30 Gästledare |
| 18.00 | Aqua Zumba 18.00 Juha | Medel 17.30 Carmen | Medel 18.00 Ida/Isabel | Intensiv 18.30 Sara | | Medel 17.30 Gästledare |
| 19.00 | Intensiv 18.50 Julia | Intensiv 18.30 Annika | Medel 18.50 Ida | | | |
| 20.00 | | Medel 19.30 Fredrika | | | | |

Lätt: Blandning mellan lätt och medel pass. Övningar anpassad till gruppens nivå.

Medel: Pulshöjande pass med båda styrka och kondition.

Intensiv: Konditionskrävande pass med högt tempo och blandad styrka övningar.