

Vattengymnastik

Start v.35

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 Felicia	
12.00	Medel 11.30 Caroline	Medel 11.30 Yvonne			Medel 11.30 Felicia	
13.00	Medel 12.30 Caroline					
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 Isabel	Intensiv 18.30 Sara		Medel 17.30 Gästledare
19.00	Intensiv 18.50 Felicia	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.