

# Vattengymnastik

## Start v.3 2019

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	Medel 10.30 Britt-Marie	Medel 10.30 Yvonne		Medel 11.00 Britt-Marie	Medel 10.30 Åsa	
12.00	Medel 11.30 Caroline	Medel 11.30 Yvonne			Medel 11.30 Åsa	
13.00						
14.00			Lätt 14.00 Emily			
15.00			Medel 15.00 Emily			
16.00	Medel 16.00 Jennifer		Medel 16.00 Emily	Vattenyoga 16.30 Jennifer		Medel 15:30 Gästledare
17.00	Medel 17.00 Jennifer	Medel 16.30 Carmen	Medel 17.00 Åsa	Aqua Zumba 17.20 Juha		Medel 16.30 Gästledare
18.00	Aqua Zumba 18.00 Juha	Medel 17.30 Carmen	Medel 18.00 Åsa	Intensiv 18.30 Mathilda/Sofia		
19.00	Intensiv 18.50 Alva	Intensiv 18.30 Annika	Medel 18.50 Sara			
20.00		Medel 19.30 Micaela				

**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.