

Vattengymnastik

Start v.36

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
Medel 09.30			Lätt 10.00		
Medel 10.30	Medel 10.30		Medel 11.00	Medel 10.30	
Medel 11.30	Medel 11.30			Medel 11.30	
		Lätt 14.00			
		Medel 15.00			
Medel 16.00		Medel 16.00	Vattenyoga 16.30		Medel 16.00
Medel 17.00	Medel 16.30	Medel 17.00	Aqua Zumba 17.30		Medel 17.00
Aqua Zumba 18.00	Medel 17.30	Medel 18.00	Intensiv 18.30		
Intensiv 18.50	Intensiv 18.30	Intensiv 18.50			
	Medel 19.30				

Lätt: Blandning mellan lätt och medelpass där övningarna anpassas efter gruppens nivå.

Medel: Pulshöjande pass med både styrka och kondition.

Intensiv: Konditionskrävande pass med högt tempo och blandade styrkeövningar