

Vattengymnastik

Start v.3

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Söndag
Medel 09.30 Britt-Marie				Medel 09.30 Åsa	
Medel 10.30 Britt-Marie	Medel 10.30 Tifani		Lätt 10.00 Britt-Marie	Medel 10.30 Åsa	
Medel 11.30 Åsa	Medel 11.30 Tifani		Medel 11.00 Britt-Marie	Medel 11.30 Åsa	
		Lätt 14.00 Emily			
		Medel 15.00 Emily			
Medel 16.00 Filippa		Medel 16.00 Emily	Vattenyoga 16:30 Jennifer		Medel 16.00 Gästledare
Medel 17.00 Filippa	Medel 16.30 Carmen	Medel 17.00 Åsa	Aqua Zumba 17.20 Juha		Medel 17.00 Gästledare
Aqua Zumba 18.00 Juha	Medel 17.30 Carmen	Medel 18.00 Åsa	Intensiv 18.30 Arezo		
Intensiv 18.50 Karin	Intensiv 18.30 Alva	Intensiv 18.50 Sara			
	Medel 19.30 Alva				

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