

Vattengymnastik HT-20

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Medelpass 09.30				Medelpass 09.30		
			Lättpass 10.00			
Medelpass 10.30	Medelpass 10.30			Medelpass 10.30		
			Medelpass 11.00			
Medelpass 11.30	Medelpass 11.30			Medelpass 11.30		
		Lättpass 14.00				
		Medelpass 15.00				
Medelpass 16.00		Medelpass 16.00				Medelpass 16.00
	Medelpass 16.30		Vattenyoga 16.30			
Medelpass 17.00		Medelpass 17.00				Medelpass 17.00
	Medelpass 17.30		Aqua Zumba 17.20			
Aqua Zumba 18.00		Medelpass 18.00				
	Intensiv 18.30		Intensiv 18.30			
Intensiv 18.50		Intensiv 18:50				
	Medelpass 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.

