BLUEWATER
SPORTS & HEALTH CLUB

TRÄNINGSSCHEMA

VECKA 32 SOMMAR

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07:30	Core/rörlighet 50 min		Aqua 50 min				
08:00						Aqua Tabata 30 min	
08:30	Aqua power 30 min						
08:45						Cirkelträning 60 min	
09:00							TRX 45 min
10:00						Familjeträning Hinderbanan 60 min	Tabata 60 min
11:15							Deepwater running 15 min
11:35							Deepwater running 15 min
18.00		Summer challenge 60 min	Sommaryoga 75 min --- Stationsträing alla nivåer (inga hinder) 75min				
19:15		Box4fun 60 min					
19:30			HIIT Hinderbanan 30min				