

TRÄNINGSSCHEMA 2021			Gäller från vecka 2.		Bluewater Sports & Health Club	
Schema	Tid	Klass	Antal deltagare	Längd	Coach	Info/lokal
Måndag						
v2						
Tisdag	17.30-18.30	Box 4 fun	10	60	Jeanette	Kungsholm
	18.45-19:15	Hiit träning	8	30	Jeanette	Kungsholm
	19.30-20.00	Hiit träning	8	30	Jeanette	Kungsholm
Onsdag	19:00-20:15	Power 75	10	75	Jeanette	Kungsholm
Torsdag	07.00-07.30	Aqua Power	6	30	William Patrik	Högintensivt vattenpass
	07:45-08:30	Rörlighet-alla nivåer	10	45	William Patrik	Kungsholm
	08:45-09:15	Aqua	6	30	William Patrik	Vattenpass
	18.00-19:00	Cirkelträning	10	60	Jessica	Kungsholm eller ute vid fint väder
Fredag						
Lördag	08:30-9:00	Aqua	6	30	Linda	Vattenpass
	09:15-09:45	Aqua	6	30	Linda	Vattenpass
	08:45-09:45	Cirkelträning	10	60	Jeanette	Kungsholm
	12:00-12:30	Säckfys	4	30	Jeanette	Passlokalen
	12:45-13:15	Säckfys	4	30	Jeanette	Passlokalen
Söndag	09:00-09:45	Box 4 fun - högintensivt	8	45	Jeanette	Kungsholm
	10:00-11:00	Söndagsfys	10	60	Jeanette	Kungsholm
	11:15-12:15	stationer i skogen	10+	60	Jeanette	hinderbanan
	12:30-13:30	Seniorpass	10	60	Jeanette	Kungsholm

Kom uppvärmd