



Vecka 25-32

Med reservation för ändring



Sommarträning

MÅNDAG

8:30-9:20 Stationsträning
11:30-12:00 Aqua (start v27, ej v29)
19:00-20:15 Yoga tom v26

TISDAG

7:30-8:30 Löpning med styrka (v28-v32)
17:00-17:45 Cirkelpass
18:00-19:00 Beach volley 4 fun

ONSDAG

16:00-16:30 Hiit (start v 26)
17:00-17:15 Deep-water running (start v26)
17:30-18:45 Yoga (tom v26)
18:15-19:30 Bootcamp alla nivåer

TORSDAG

7:00-7:45 Rörlighet (v26, v27 och v29)
8:00-9:00 Funktionell Styrka (v26, v27 och v29)
18:00-19:15 Yoga (Ej vecka 28)

FREDAG

7:30-8:00 Aqua (start v26)
9:30-10:30 Midsommarträning 24/6

LÖRDAG

9:00-10:00 Hatha yoga (ej v28)
17:00-17:30 Funktionell träning (från v26)

SÖNDAG

9:30-10:30 Stationer i skogen
11:00-11:15 Deep water running (Från v26)
11:30-11:45 Basturitual (Start v27)



Boka pass med QR kod
eller på våning 3 vid spa