



Gruppträningschema vecka 25-26 och 31-33

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.30 Kondition & styrka 45 min	09.00 Prama 45 min	13.30 Vattengympa 45 min	08.30 Kondition & styrka 45 min	07.00 Dansmix 45 min	09.15 Prama 45 min	09.15 Kondition & styrka 45 min
10.00 Yoga 45 min	17.30 Vattengympa 45 min Ej v. 32	17.30 Vattengympa 45 min	10.00 Yoga 45 min	08.00 Yoga 45 min	10.00 Hoist 30 min	10.00 Dansmix 45 min
12.00 Vattengympa 45 min ej v 33			12.00 Vattengympa 45 min	08.45 Kondition & styrka 45 min		
17.15 Kondition & styrka 45 min Ej v33			17.15 Dansmix 45 min	17.30 Vattengympa 45 min Ej v. 25		
18.00 Dansmix 45 min Ej v. 33			18.00 Hoist 30 min			