

Nytta
& nöje
sedan
1705

Träningschema på SPA

Måndag

9.00 Aqua Styrka
10.00 Cirkel Pass
11.00 Aqua Styrka
11.00 Gummiband Workout
11.55 Tai Chi (20 min)

Tisdag

9.00 Boll Gympa
10.00 Rehab Yoga
11.00 Gummiband Workout

Onsdag

9.00 Stolsyoga
10.00 Aqua Cirkel (jämna veckor)
10.00 Aqua Yoga (ojämna veckor)
17.15 Core Express (30 min)
18.00 Funktionell Styrka

Torsdag

9.00 Core med Boll
10.00 Aqua Styrka
17.30 Intervall Pass

Fredag

9.00 Harmonisk Flow
10.00 Yin Yoga

