

Gruppträningsschema

Hösten 2018

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Nyheter!	8.45	8.30	9.00	9.00	9.00	9.00	17.00 😊
Box	Gym senior	Easyline/cykel	"Gubbträning"	Stark och smidig senior	Gym senior	Cykel 50	Cirkel i stora salen
Tillbaka igen!	10.00	10.00	10.00	10.30	10.00	10.00 *	18.00
	Gym senior	Rörlighetsträning	Gym senior	Zumba Gold	Senior balans styrka	Medicinsk yoga	Vattenträning
Latin Drum	10.30	12.00	11.00	12.00	11.00	14.00-16.00	18.00
Dans och styrka med trumpinnar	Alla platsar	Easyline	Sittgympa	Lättyoga	Easyline	Långcykel v. 42,46,49	Cykel intervall 50
	11.30	17.15	12.15	17.10	12.00	* v 42-49	
	Stark och smidig	Funktionell styrka	Cykel 30	Gym-yoga	TRX		
	12.00	18.00	13.30	17.30	17.00		
	Easyline bas	Cykel 50	Linedance	Cykel 30	Lådan		
	17.30	18.00	17.00	18.10	17.00		
	Lådan	Gympa 😊	Core/rumpa 😊	TRX	Cykel 50		
	17.30	19.10	17.30	19.10			
	Pump	Yoga	Cykel 60	Killcirkel			
	18.00		18.00				
	Cykel 50		Latin drum				
	18.30		18.00				
	Box		Tabata i lådan				
	18.30						
	Smidig 😊						

😊 bra pass för barn att delta i

Med reservation för ändringar

Kanslinformation

Adress: Motalagatan 18, 592 32 Vadstena Telefon: 0143-101 96, 072- 55 91 049

Hemsida: www.korpen-vadstena.se

Mail: kansli@korpenvadstena.se

Swish: 123 68 26 994

Bankgiro: 5186-1417