

SCHEMA GRUPPTRÄNING JUL & NYÅR 2024/2025



V.52

MÅNDAG 23 December	TISDAG 24 December	ONSDAG 25 December	TORSDAG 26 December	FREDAG 27 December	LÖRDAG 28 December
-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-----------------------

V.1

		11.10 – 12.05 Multiträning Boxen	10.00 – 10.55 Styrka i grupp Blåa Hallen	11.10 – 11.55 Kettlebells Gula Hallen	
MÅNDAG 30 December	TISDAG 31 December	ONSDAG 1 Januari	TORSDAG 2 Januari	FREDAG 3 Januari	LÖRDAG 4 Januari
17.00 – 18.10 Yin Yoga Gula Hallen			11.10 – 11.55 Styrka i grupp Blåa Hallen	06.30 – 07.15 Core/Rörlighet Gula Hallen	10.00 – 10.55 3D Träning Blåa Hallen
17.00 – 17.55 Vattengympa Poolen			17.00 – 17.55 Multiträning Boxen	11.10 – 11.55 Multiträning Boxen	
18.20 – 19.15 Core/Rörlighet Gula Hallen					

V.2

MÅNDAG 6 Januari	TISDAG 7 Januari	ONSDAG 8 Januari	TORSDAG 9 Januari	FREDAG 10 Januari	LÖRDAG 11 Januari
10.00 – 10.55 Styrka i grupp Blåa Hallen	11.10 – 11.55 Kondition/Core Blåa Hallen	06.45 – 07.30 Power Yoga Poolkanten	11.10 – 11.55 Vatten Tabata Poolen	06.30 – 07.15 Core/Rörlighet Gula Hallen	10.00 – 10.55 Styrka i grupp Blåa Hallen
	11.10 – 11.55 Vatten Tabata Poolen	11.10 – 11.55 Styrka i grupp Blåa Hallen	17.00 – 18.10 Livs Yoga Gula Hallen	11.10 – 11.55 Multiträning Boxen	
	17.15 – 18.00 Styrka i grupp Blåa Hallen	16.30 – 17.25 Core/Rörlighet Gula Hallen	17.00 – 17.55 Multiträning Boxen		
	17.30 – 18.15 Cykelträning Puls Gröna Hallen		17.15 – 18.00 Cykelträning Gröna Hallen		
			18.10 – 19.05 Multiträning Boxen		



BOKA PASS!

boka.scania.com



LÄS MER HÄR OM VÅRA PASS!



Med reservation för ändringar, se boka.scania.com

Uppdaterad: 2024-12-19