



GRUPPTRÄNINGSSCHEMA IKSU spa

Sommar 2010

V 22-25 (31/5-27/6)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				07.15 Cykel 40	09.15 Cykel 40	
12.00 BODYPUMP®	12.00 Cykel 40	12.00 Total Training (40) <i>Endast v 22-23</i>		11.30 Aqua Klassisk	10.00 BODYPUMP® <i>Inställt v 22 pga utbildning</i>	
13.15 Aqua Bas		12.00 Aqua Klassisk		12.00 Cykel 40	10.00 BODYBALANCE™	
				13.00 BODYBALANCE™		16.15 BODYPUMP®
17.15 Total Training (60) <i>Endast v 22-23</i>			17.30 Aqua Klassisk			16.00 BODYBALANCE™
						16.30 Aqua Klassisk
			18.00 BODYPUMP®			16.30 Cykel 40
18.30 Aerobic	18.15 Cykel 55	18.00 BODYVIVE®	19.00 BODYBALANCE™			17.15 Core Control (S)
18.30 Cykel 55		18.15 Cykel 40	19.00 Aerobic			
18.30 Aqua Cirkel Aqua Klassisk v 23 & 25	19.00 Yoga	18.30 Aqua Power	19.00 Cykel 55			
19.20 BODYBALANCE™	19.20 Cykel 40	19.00 (S) Core Control	19.00 Ute-afro Vänortsparken			
19.45 Cy/ BODYPUMP®	19.30 Step Muskel	19.00 BODYPUMP®	20.00 Total Training (40)			
20.15 BODYPUMP® (45)	20.10 Core Control	19.30 Afro (45) (S)	20.15 Yoga Bas			
19.00 Ute-gympa Vänortsparken		20.00 Power pace (70)		V 25, midsommarhelgen, är alla pass inställda fredag-söndag. Torsdag 24/6 (v 25) är det reducerat schema pga ändrad öppettid inför midsommar (stänger 19.00) Baltiska Havet stängt 1-2 juni (v 22) pga renovering.		

(S)=passet är i Spiritus

Med reservation för ev. ändringar i schemat.
Platsbokning www.iksu.se eller på tfn 090 -71 24 60

V 26-32 (28/6-15/8)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				08.15 Cykel 40	09.15 Cykel 40	
				11.00 Aqua Klassisk <i>Endast v 26-27</i>	10.00 BODYPUMP®	
				12.00 Cykel 40 <i>Endast v 26-27</i>		
				13.00 BODYBALANCE™ <i>Endast v 31-32</i>		
			17.30 Aqua Klassisk			
						16.30 Aqua Klassisk
			18.00 BODYPUMP®			18.15 Cykel 55
18.00 (S) Core Control	18.15 Cykel 55	18.00 BODYVIVE®	19.00 BODYBALANCE™			
18.30 Cykel 55		18.15 Cykel 40	19.00 Step Muskel			
19.30 Aqua Klassisk	19.00 Yoga	18.30 Aqua Klassisk	19.00 Cykel 55			
19.30 BODYBALANCE™	19.20 Cykel 40	19.00 (S) Core Control	19.00 Ute-afro Vänortsparken			
19.30 BODYPUMP®	19.30 Aerobic	19.00 BODYPUMP®	20.10 Total Training			
19.00 Ute-gympa Vänortsparken		19.30 Afro (45) (S)				

(S)=passet är i Spiritus

V 33-35 (16/8-5/9)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
				07.15 Cykel 40	09.15 Cykel 40	
12.00 BODYPUMP® (45)	12.00 Cykel 40	12.00 Total Training (40)		11.00 Aqua Klassisk	10.00 BODYPUMP®	
		12.00 Aqua Klassisk		12.00 Cykel 40	11.00 BODYBALANCE™	
				13.00 BODYBALANCE™		16.15 BODYPUMP®
17.15 Total Training (60)	16.00 Aqua Klassisk (60)		17.30 Aqua Klassisk			16.00 BODYBALANCE™
18.00 (S) Core Control						16.30 Aqua Klassisk
			18.00 BODYPUMP®			16.30 Cykel 40
18.30 Aerobic	18.15 Cykel 55	18.00 BODYVIVE®	19.00 BODYBALANCE™			17.15 Core Control (S)
18.30 Cykel 55	18.15 BODYPUMP®	18.15 Cykel 40	19.00 Step Muskel			17.45 Cykel End (70)
18.30 Aqua Cirkel	19.00 Yoga	18.30 Aqua Klassisk	19.00 Cykel 55			
19.20 BODYBALANCE™	19.20 Cykel 40	19.00 (S) Core Control	19.00 Ute-afro Vänortsparken			
19.45 Cy/ BODYPUMP®	19.30 Step Muskel	19.00 BODYPUMP®	20.10 Total Training			
20.15 BODYPUMP® (45)		19.30 Afro (45) (S)	20.15 Yoga Bas			
19.00 Ute-gympa Vänortsparken		20.00 Power pace (70)				

(S)=passet är i Spiritus