

Schema RG Röd höstterminen 2021

Förutom passen i schemat nedan erbjuder vi träning på:

- **Onsdagar:** egen träning med instruktör (i Framgångshallen) 10.00–11.00, möjlighet till teknikträning 11.00 – 12.00 samt digitalt pass på zoom 14.30 – 15.30.

Vecka	Tisdag		Torsdag	
	09.30–10.30	10.45–11.30	09.30–10.30	10.45–11.30
34	Kondition	Vatten/styrka	Styrka	Kondition
35	Styrka	Kondition	Kondition	Yoga
36	Teknik	Vatten/styrka	Styrka	Workout
37	Kondition	Styrka	Kondition	Styrka
38	Styrka	Vatten/kondition	Styrka	Yoga
39	Teknik	Styrka	Kondition	Workout
40	Kondition	Vatten/styrka	Styrka	Kondition
41	Styrka	Kondition	Kondition	Yoga
42	Teknik	Vatten/kondition	Styrka	Workout
43	Kondition	Styrka	Kondition	Styrka
44	Styrka	Vatten/kondition	Styrka	Yoga
45	Teknik	Styrka	Kondition	Workout
46	Stängt pga Introkurs			
47	Styrka	Kondition	Kondition	Yoga
48	Teknik	Vatten/styrka	Styrka	Workout
49	Kondition	Styrka	Kondition	Styrka
50	Styrka	Vatten/kondition	Styrka	Yoga