

Schema RG Svart höstterminen 2021

OBS! ny tid på torsdagar 13.00 – 15.30

Förutom passen i schemat nedan erbjuder vi träning på:

- **Onsdagar:** egenträning 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	
	13.00 –14.00	14.30 – 15.30	13.00 – 14.00	14.30 – 15.30
34	Styrka	Vatten/kondition	Kondition	Styrka
35	Kondition	Matta	Styrka	Vatten/kondition
36	Teknik	Styrka	Kondition	Yoga
37	Styrka	Vatten/kondition	Styrka	Kondition
38	Kondition	Matta	Kondition	Vatten/styrka
39	Teknik	Styrka	Styrka	Yoga
40	Styrka	Vatten/kondition	Kondition	Styrka
41	Kondition	Matta	Styrka	Vatten/kondition
42	Teknik	Styrka	Kondition	Yoga
43	Styrka	Vatten/kondition	Styrka	Kondition
44	Kondition	Matta	Kondition	Vatten/styrka
45	Teknik	Styrka	Styrka	Yoga
46	Stängt pga Introkurs			
47	Kondition	Matta	Styrka	Vatten/kondition
48	Teknik	Styrka	Kondition	Yoga
49	Styrka	Vatten/kondition	Styrka	Kondition
50	Kondition	Matta	Kondition	Vatten/styrka