

Schema Tjejernas Athena våren 2019

MÅNDAG TISDAG ONSDAG TORSDAG FREDAG LÖRDAG SÖNDAG

	07.00 Styrkepass 45 min <i>Nathalie</i>	10.00 Gympa <i>Nathalie</i>	07.00 Bodytoning 45 min <i>Lilljana</i>	09.15 Cirkelträning 45min <i>Pia</i>		*13.00 tonårstjejer 12-15år
12.05 Styrkepass 45 min <i>Nathalie</i>	11.00 **Yoga <i>Carina</i>				10.00 Cirkel 45min <i>Josefin/Maya</i>	*14.00 Grabbar 7-12år
	12.05 Zumba 45min <i>Nathalie</i>	13.00 Lättgympa 45 min <i>Pia</i>	13.30 Zumba Gold 45 min LS/NL		11.00 Zumba <i>Olga</i>	*15.00 Flickor 7-12år
16.30 Bodytoning <i>Theresé</i>	16.45 Zumba kids (7-12år) <i>Nathalie</i>		17.00 Move it 30 min <i>Olga</i>	17.15 Zumba 45min <i>Nathalie</i>	Nu kan ni även boka barnkalas, massagekväll, möhippa mm	
17.30 STRONG <i>Nathalie</i>	17.30 Afro <i>Ann-Sofie</i>	17.30 Step <i>Lilljana</i> 45min	17.30 Zumba <i>Olga</i>	18.00 Tabata 30min <i>Nathalie</i>		16.30** Zumba <i>Lilljana</i> 45 min
18.30 Zumba <i>Theresé</i>	18.30 Zumba <i>Theresé</i>	18.15 Bodytoning 45min <i>Lilljana</i>	18.30 **Tribal Yoga <i>Linda</i>			17.15 Step 45 min <i>Lilljana</i>
	18.30 Cirkel <i>Paulina</i>					

**Nyhet *remiss

Afro- Rörelser till Afrikansk musik

Strong by Zumba - högintensivt intervall träning. Jobbar med kroppen som redskap till peppande musik.

Bodytoning- träning med hantlar,snoddar och skivstänger lättare stegkombinationer

Cirkelträning - Stationsträning i gymmet el i aerobicsalen

Zumba - En mix av latinska danser tex samba, salsa, merenge mm

Yoga-Ett pass för dig som vill varva ner. Träning för hela kroppen. Ett pass för alla

Move it- Funktionell styrketräning i gymmet. Alla kan vara med

Zumba Gold-Lugnare klass som är lätt att följa, utan hopp. För nybörjare, äldre, gravida etc.

Gympa - Lätta stegkombinationer i traditionell gympastil. **Lättgympa** - Klass anpassad för överviktiga

Zumba kids- dans endast för barn: Zumba kids 7-12 år.

Tabata - Passet är inriktat på styrka, exploisivitet och kondition

Tribal yoga-blandar,pilates,core,yoga.Träna rörlighet,smidighet,uthållighet.Jobbar utifrån din kropp och känsla.