



Vårschema Aerobics

SOLNA
SPORTS
PARK

Tider	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45		BodyPump					
11.00						B. Toning	
12.00	BodyPump	Gympa	Step	BodyPump	Aerobic		Yoga 90
15.00						Step 2	
16.00							BodyPump
17.00	Box	Step 2	BodyPump	Gympa	BodyPump		
18.00	BodyPump	Aerobic	Dance	Yoga	Lia 2		
19.00	Lia	BodyPump	Box	Cross T			

Klassbeskrivningar:

Aerobic: Koreograferad konditionsträning i grupp. Avslutas med styrketräning. **Aerobic 2:** Konditionsträning med lite mer koreografi. **Lia:** Koreograferad konditionsträning i grupp utan hopp. **Lia 2:** Konditionsträning utan hopp med lite mer koreografi. **Step:** Koreograferad konditionsträning i grupp på steplåda. Avslutas med styrka. **Step 2:** Konditionsträning på steplåda med lite mer koreografi. **Box:** Träning med olika slagtekniker och inslag av styrka och konditionsintervaller. **Gympa:** Blandad konditions-, rörelse- och styrketräning. För dig som vill träna enkelt och hårt. **BodyToning:** En klass där vi blandar olika styrkeövningar för hela kroppen med kondition. **BodyPump:** Styrketräning i grupp med skivstångar. (morgon & lunchklass 60 min) **Yoga:** Njut av yoga där balans, styrka och koncentration förenas genom andningen. Öppna sinnen till en yttre och inre styrka. **Yoga 90:** Fortsättningsklass i yoga. **Cross T:** En tuff klass där vi varvar kondition, styrka och explosivitet. (75 min) **Dance:** En klass i dansen tecken. Vi blandar olika dans stilar med aerobics. Instruktören präglar klassen.

Morgon och lunchklasser 45 min, kvällsklasser 60 min om inte annat anges. Alla klasser avslutas med stretch.



Vårschema Spinning

SOLNA
SPORTS
PARK

Tider	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45				Spin 2			
11.00						Spin 90	
11.30	Spin 2	Spin	Spin 2	Spin	Spin 2		
16.00							Spin 2
17.30	Spin 2	Spin	Spin 2	Spin	Spin 2		
18.30	Spin	Spin 90	Spin	Spin 2			
19.30	Spin 2						

Klassbeskrivningar:

Spin: Konditionsträning på cykel i grupp. Vi går igenom inställning av cykeln.

Spin 2: En tuff konditionsklass. Ett steg vidare.

Spin 90: En tuff konditionsklass där vi cyklar i 75 min och sedan varvar ned och stretchar.

Alla klasser avslutas med stretch.

Morgon och lunchklass 45 min och kvällsklasser 60 min om inte annat anges.

Solna Sports Parks öppettider: Mån-Tors 06.30-21.00 Fre 06.30-20.00 Lör-Sön 10.00-18.00 Tel 08-564 865 95