

# Träningschema

## HAGABADET ÄLVSTRANDEN

# TRÄNINGSSCHEMA

### MÅNDAG

- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 11.00 Hot Restorative yoga, 75 min
- 16.45 **NYHET** BoXfit, 45 min
- 17.30 Pilates, 55 min
- 17.30 Hot Hathayoga, 55 min
- 18.30 BodyCircle, 45 min
- 18.45 Hot Yinyoga, 75 min

### TISDAG

- 10.00 BodyCircle, 45 min
- 11.00 Yinyoga, 55 min
- 12.00 Yoga Grund, 55 min
- 17.00 Gongbad, 70 min
- 18.00 Hot Hathayoga, 75 min
- 18.15 Body Toning, 45 min
- 19.00 **NYHET** Stretch, Rörlighet och Avslappning, 30 min
- 19.15 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 19.30 **NYHET** Afrodans, 55 min

### ONSDAG

- 10.30 Senioryoga, 90 min
- 10.30 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 12.00 BodyCircle, 45 min
- 16.30 Hot Yinyoga, 55 min
- 17.30 Hot Vinyasa, 75 min
- 17.30 Groove, 55 min
- 18.30 Body Toning, 55 min
- 19.30 Hathayoga, 55 min

### TORSDAG

- 07.15 Hot Lugn Vinyasa, 55 min
- 09.00 Pilates, 45 min
- 10.00 BodyCircle, 45 min
- 11.00 Hot Vinyasa, 55 min
- 16.30 Power of Breath, 30 min
- 17.00 Gravidyoga, 55 min
- 17.15 Hot Vinyasa, 55 min
- 18.00 BodyCircle, 45 min
- 18.30 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 19.00 **FUSION** Yoga Sculpt, 55 min

### FREDAG

- 10.00 Hathayoga, 55 min
- 11.00 Hot Restorative Yoga, 75 min
- 16.30 **NYHET** BoXfit, 55 min
- 17.00 Hot Yinyoga, 75 min
- 17.30 **FUSION** Yoga Heartbeat, 55 min

### LÖRDAG

- 10.00 Hot Hathayoga, 55 min
- 10.00 BodyToning, 55 min
- 11.15 Power Vinyasa, 55 min
- 12.00 Hot Yinyoga med meditation, 90 min

### SÖNDAG

- 10.00 Hot Yinyoga med meditation, 90 min
- 12.00 Zumba, 55 min
- 17.15 Hot Power Vinyasa, 75 min
- 18.00 Lugn Vinyasa, 70 min

Detta är ett grundschema som gäller perioden 7/1-30/6 2019. Variationer kan förekomma t ex under helgdagar och klämdagar. Helt aktuellt schema hittar du på [hagabadet.se](http://hagabadet.se) och via vår app. Klassförklaringar hittar du på hemsidan.