

Schema Aqua Vista

Januari 2021



Pass	Plats	Instruktör
Fredag 29/1:		
17.30 – 18.00 Core	Aerobicytan	Karin
18.00 – 18.30 Stretch	Aerobicytan	Karin
19.30 Välkomstmöte	Red Sky	Alla
20.00 Middag	Soprano	
Lördag 30/1:		
07.30 – 08.15 Yin Yoga	Red Sky	Louise
07.30 – 08.00 Morning cardio	Multicourten	Karin
08.30 – 09.00 Core	Aerobicytan	Louise
10.15 – 11.00 Shíbam Les Mills	Aerobicytan	Karin
10.30 – 11.15 Spinning - <i>Bokas</i>	Spinningsalen	Louise
11.30 – 12.00 Aqua Tabata	Poolen	Louise
16.00 - 17.00 Body Pump – Les Mills - <i>Bokas</i>	Outdoor gym	Karin
17.30 – 18.00 Tabata cardio	Aerobicytan	Karin
18.00- 18.30 Stretch	Aerobicytan	Louise
20.00 Middag	Soprano	
Söndag 31/1:		
07.30 - 08.15 Yin yoga	Red Sky	Louise
07.30– 08.15 Powerwalk	Receptionen	Karin
09.30 – 10.45 TT Mix – mix av veckans pass	Aerobicytan	Alla
11.00- 11.30 BMR	Outdoor gym	Louise
12.00 – 12.30 Aqua	Red Sky Pool	Louise
15.00 - 15.45 Styrkeworkshop - <i>Bokas</i>	Outdoor gym	Karin
15.15 - 15.45 Barre	Aerobicytan	Louise
16.00 – 17.00 Core Connect	Multicourten	Louise
16.00 – 17.00 Endurance & Stretch	Outdoor gym	Karin
18.30 Mingel	Red Sky	Alla
19.00 Middag	Soprano	
20.30 Kvällsöverraskning	Teatern	Alla

Måndag 1/2:

06.45 - 07.15 Tanitavägning	Receptionen	Louise
07.30 – 09.00 Yin Yoga på stranden	Samling: Aerobicytan	Louise
07.30- 08.00 Morning cardio	Multicourten	Karin
08.30– 09.00 MRL	Aerobicytan	Karin
10.00 – 10.45 Genomgång Tanitavägning	Playitas-restaurangen	Louise
11.00 – 11.45 Core Connect	Aerobicytan	Louise
11.00- 11.45 Box	Outdoor gym	Karin
12.00 – 12.45 Waterslide	Samling: Aerobicytan	Alla
15.00 – 15.45 Body Combat – Les Mills	Aerobicytan	Karin
15.00 – 15.45 Skadeförebyggande Träning	Outdoor gym	Louise
16.00 - 16.45 Funktionell cirkel	Outdoor gym	Karin
17.00 – 17.30 Workshop: Hållning	Outdoor gym	Karin
18.30 Mingel	Red Sky	
19.00 Middag	Soprano	

Tisdag 2/2:

Utflyktsdag till Maymya för dem som önskar. Bokas genom Apollo.

07.30 - 08.15 Yin Yoga	Red Sky	Louise
07.30 – 08.00 Jogging	Receptionen	Karin
08.30 – 09.00 Core	Aerobicytan	Louise
10.30 – 11.15 Step - <i>Bokas</i>	Outdoor gym	Karin
11.30 – 12.00 Aqua Tabata	Poolen	Louise
16.00 – 16.45 Pass med Apollo Sports	Outdoor gym	
17.00 – 17.30 Stretch med Apollo Sports	Aerobicytan	

Onsdag 3/2:

07.30 – 08.15 Yin Yoga	Red Sky	Louise
07.30 - 08.00 Morning cardio	Multicourten	Karin
08.30 – 09.00 BMR	Aerobicytan	Louise
10.00 – 12.30 Cykling – <i>Bokas mot avgift</i>	Cykelcentrum	
10.30- 11.15 Tabata	Outdoor gym	Louise
11.30 – 12.15 Sh´bam – Les Mills	Aerobicytan	Karin
15.00 - 15.45 Core Connect	Aerobicytan	Louise
15.00 - 15.45 Fyspass	Outdoor gym	Karin
16.00 – 17.00 Body Pump – Les Mills – <i>Bokas</i>	Outdoor gym	Karin
17.00 – 17.30 Stretch	Outdoor gym	Karin
18.30 Mingel	Red Sky	
19.00 Middag	Soprano	
20.30 Kvällsövertäckning	Teatern	Alla

Torsdag 4/2:

07.30– 09.00 Yin Yoga på stranden
 07.30 – 08.15 Powerwalk
 08.30 – 09.00 MRL
 10.15 – 10.45 Barre
 10.30 – 11.15 Box
 11.30 - 12.00 Aqua Tabata
 11.30 - 12.15 Funktionell cirkel
 15.30 - 16.15 Spinning - *Bokas*
 15.30 - 16.15 Step - *Bokas*
 16.30 - 17.30 Finalpass!
 18.30 Avslutningsmingel
 19.00 Middag

Samling: Aerobicytan	Louise
Receptionen	Karin
Aerobicytan	Karin
Aerobicytan	Louise
Outdoor gym	Karin
Poolen	Louise
Outdoor gym	Karin
Spinningsalen	Louise
Outdoor gym	Karin
Outdoor gym	Alla
Teatern	Alla
Soprano	

Fredag 5/2:

07.30 – 08.15 Yin Yoga
 07.30- 08.00 Morning cardio
 08.30 - 09.00 Core

Red sky	Louise
Multicourten	Karin
Aerobicytan	Louise