

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vattenträning 10.45	Core 17.00	Vattenträning 10.45	Zumba® 17.00	Vattenträning 10.45*	Vattenträning 10.15	Zumba® 14.00*
	Vattenträning 19.00*		Vattenträning <i>danz</i> 19.00			
	Vattenträning <i>djup</i> 20.00					

Simhallen

Gymnastiksal 4

Alla pass avslutas med stretch. Vattenpassen är 45 min, övriga pass 55 min om inte annat anges. Med reservation för ev ändringar.
* Här är hela familjen välkomna att träna tillsammans, barn från det år de fyller 10.

Medley Tibblebadet

Attundavägen 5-7, Täby

tel 010-450 90 35

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada

Vilket pass ska jag välja?

Core

I Core tränar du med stort fokus på kroppens kärna - bålen, ryggen och bäckenmuskulaturen. Syftet är att bygga en stabil kropp med bra hållning och balans. Under passen jobbar du i stående, sittande och liggande balansövningar och olika styrkemoment med hjälp av både kroppen och vikter.

Vattenträning

Vissa säger vattengympa, men vi tycker det är mer än så. Träning i vattnet kan vara minst lika effektiv och allsidig som träning på land. Dessutom är den mycket skonsammare, eftersom du väger bara 12% av din kroppsvikt i vattnet.

danz

Medryckande, fartfyllt och dansinspireerat pass i grunt vattnet.

djup

Nu är du ute på djupt vatten, fast i flytbälte eller flytväst. Djupträningen upplevs ofta som tuffare än vattenpassen på grunt vatten, eftersom det också är en utmaning att hålla sig på sin plats.

Zumba®

Smaka på cumbia, salsa, samba och merengue! Heta latinska rytmer som kombineras med läckra danssteg. Effektiv konditionsträning utan att du ens tänker på det. Så kul är Zumba, en av de snabbast växande träningsformerna internationellt.

Bokningsrutiner

Vi har drop in på vår gruppträning.

- Åldersgräns för att delta är från det år du fyller 14.
- För mer information se vår hemsida medley.se/tibblebadet