

Hydrohex Vattenträning vuxen - Schema*

Vattenkompaniet Aquabassängen

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön	
07.00								07.00
08.00	08.15 POWER	08.15 CARDIO	08.15 HIIT	08.15 CARDIO	08.15 CARDIO			08.00
	08.50 HIIT	08.50 BEAT	08.50 MOVE	08.50 POWER	08.50 POWER	08.50 CARDIO	08.50 POWER	
09.00					09.25 CARDIO			09.00
10.00				10.05 MOVE v.20	10.00 HIIT	10.00 POWER v.23		10.00
				10.40 CARDIO v.20	10.35 BEAT	10.35 MOVE v.23		
11.00				11.20 POWER v.20	11.10 MOVE	11.10 CARDIO v.23		11.00
					11.45 CARDIO	11.45 BEAT v.23		
12.00				12.00 HIIT v.20	12.20 POWER	12.20 HIIT v.23		12.00
				12.35 MOVE v.20				
13.00	13.10 CARDIO	13.10 POWER	13.10 CARDIO	13.10 CARDIO	13.00 HIIT			13.00
	13.45 POWER	13.45 HIIT	13.45 MOVE	13.45 MOVE	13.45 CARDIO			
14.00	14.20 HIIT	14.20 CARDIO	14.25 POWER	14.25 POWER	14.20 MOVE			14.00
15.00	15.00 CARDIO	15.00 MOVE	15.00 CARDIO	15.00 HIIT	15.00 BEAT			15.00
	15.40 MOVE							
16.00						16.10 MOVE v.16-21		16.00
						16.45 CARDIO v.16-21		
17.00								17.00
18.00								18.00
19.00	19.05 CARDIO v.22-25			19.10 MOVE v.21-25				19.00
	19.40 MOVE							

*med reservation för förändringar. Aktuellt schema finns alltid på vår bokningssida.