

Schema pågående grupper

uppdaterad: 20170424



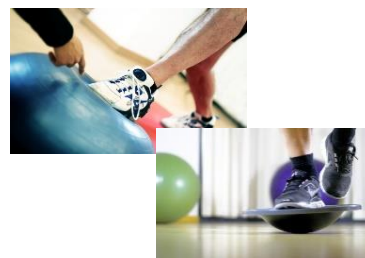
Info för dig som tränar här:

Vissa tider är det fler som rör sig i rummen och vissa tider är det bokat och stängt i grupprummet. Fråga i receptionen.

Lite högre belastning i styrketränningsrummet.

Bokat i gymparummet, friskvårdsträning.

Bokat i gymparummet, REHAB Landstingstaxa.



Tid	månd	tisd	onsd	torsd	fred
08.00		MTT CvW		Mindfulness 8-9	
08.30				MTT KeH 8-9	
09.00					Yoga
09.30				Bassängträning	
10.00				Östermalmsg. 65	
10.30	Balansträning				
11.00		Qigong	PTK 11.15		MTT DA
11.30					
12.00					
12.30					
13.00					
13.30					
14.00	MTT DA				
14.30				Sömnskola	
15.00					
15.30			FK 15.45		
16.00	Rygg- och				
16.30	bålträning				
17.00			MTT MR		
17.30			17,15-18-15	Stresshantering	
18.00					
18.30					
19.00					

VÄLKOMNA!