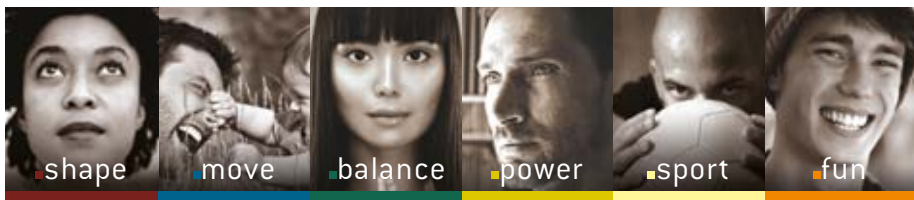


LÖRDAG				SÖNDAG			
Hamnen Gruppsal	Hamnen Spinning	Hamnen EasyLine	City	Hamnen Gruppsal	Hamnen Spinning	Hamnen EasyLine	City
Funky 6-7 år 09.00				Funky 2-3 09.00			
Funky 4-5 år 10.00		<b>DANSA-KLASS!</b>	Dansa 10.00 <b>RULL</b>	Funky 2-3 09.45			
Funky 7-8 år 11.00		Pröva på 70-tals disco, Afro, Street-jazz, Jam och mycket mer! Se sep info på webben.		Funky 4-5 10.30			
Funky 4-5 år 12.00				Funky 6-8 11.20			
Funky 6-7 år 13.00				Dance ft 9-11 12.10			
				Funky 7-8 13.00			
	Spinning 30 14.00 <b>YT</b>			Dance ft 9-11 13.50			
				Funky 6-8 14.40			
<b>Spinning Activio – träning på en högre nivå!</b> Spinning Activio, pulsbaseerad träning, ger dig möjlighet att följa din egen puls genom en pulsklocka projicerad på en filmduk (bara du vet vilken klocka som är din). Din puls ger dig ett snabbt och korrekt resultat av hur intensivt du tränar. Activio ger dig en unik träningsupplevelse och är ett användbart verktyg när du vill hitta din rätta träningsnivå och uppnå dina mål. <b>Garanterat effektiv träning!</b>							
				Bliss 12-14 15.30 <b>AA</b>			
				Bliss 9-11 16.30 <b>ED</b>	Activio 75 17.00 <b>SH</b>		EasyL Bål 45 17.00 <b>CS</b>
				Zumba 17.30 <b>FV</b>		EasyL 45 17.30 <b>JR</b>	

Vi förbehåller oss rätten att ändra i schemat. Schemat gäller fr o m 9/1 2012 till vidare. Ver 6

Gruppträningsklasserna starttid hittar du på schemat och klasserna är normalt 55 min om inget annat anges.

**Välkommen till vår gruppträning!** Biljett till klassen måste hämtas ut senast 5 min innan klassen börjar. Annars går platsen till reserv. **För allas trevnad – var noga med att alltid avboka dig i god tid om du får förhinder.** Kom i tid till klassen. Om du skulle vara sen, ställ dig längst bak i salen. Följ instruktörens anvisningar om hur du skall träna. Du som tränar spinning: Medtag vattenflaska samt en liten handduk så att du kan torka av cykeln efter klassen. **Träna och trivs!** **Samtliga klasser förbokas på [www.halsomagasinet.se](http://www.halsomagasinet.se) eller via vår reception, tfn 0155-28 52 00.**



**Framtidens träning är här!** Med hjälp av vår medlemstränare och en vetenskapligt utformad enkät får du nu ett ännu personligare träningsprogram, utifrån vem du är, vad du mår bra av och behöver. För att få goda resultat är det viktigt att veta vad som faktiskt motiverar dig att träna och fortsätta träna. Här ser du hur vi delat in våra gruppträningsklasser i de olika kategorierna. Vilka drivkrafter har du i din motivationskarta? **Kontakta oss så berättar vi mer!**

**CLUB 2.0**  
**MOVE AS YOU ARE!**

Bra jobbat! Snuggt! Kämpa på! Heja! Toppen! Keep up the good work!

# GRUPP träning

våren 2012

**H**  
 Hälsomagasinet  
 MOTION & REHAB

Hamnen, Skeppsbron 1 • City, V. Storgatan 10 • Tel 0155-28 52 00 • [www.halsomagasinet.se](http://www.halsomagasinet.se)

