



## Vårschema Aerobics

SOLNA  
SPORTS  
PARK

Tider	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45		BodyPump					
11.00						B. Toning	
12.00	BodyPump	Gympa	Step	BodyPump	Aerobic		Yoga 90
15.00						Step 2	
16.00							BodyPump
17.00	Box	Step 2	BodyPump	Gympa	BodyPump		
18.00	BodyPump	Aerobic	Dance	Yoga	Lia 2		
19.00	Lia	BodyPump	Box	Cross T			

### Klassbeskrivningar:

**Aerobic:** Koreograferad konditionsträning i grupp. Avslutas med styrketräning. **Aerobic 2:** Konditionsträning med lite mer koreografi. **Lia:** Koreograferad konditionsträning i grupp utan hopp. **Lia 2:** Konditionsträning utan hopp med lite mer koreografi. **Step:** Koreograferad konditionsträning i grupp på steplåda. Avslutas med styrka. **Step 2:** Konditionsträning på steplåda med lite mer koreografi. **Box:** Träning med olika slagtekniker och inslag av styrka och konditionsintervaller. **Gympa:** Blandad konditions-, rörelse- och styrketräning. För dig som vill träna enkelt och hårt. **BodyToning:** En klass där vi blandar olika styrkeövningar för hela kroppen med kondition. **BodyPump:** Styrketräning i grupp med skivstångar. (morgon & lunchklass 60 min) **Yoga:** Njut av yoga där balans, styrka och koncentration förenas genom andningen. Öppna sinnen till en yttre och inre styrka. **Yoga 90:** Fortsättningsklass i yoga. **Cross T:** En tuff klass där vi varvar kondition, styrka och explosivitet. (75 min) **Dance:** En klass i dansen tecken. Vi blandar olika dans stilar med aerobics. Instruktören präglar klassen.

*Morgon och lunchklasser 45 min, kvällsklasser 60 min om inte annat anges. Alla klasser avslutas med stretch.*



## Vårschema Spinning

SOLNA  
SPORTS  
PARK

Tider	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
06.45				Spin 2			
11.00						Spin 90	
11.30	Spin 2	Spin	Spin 2	Spin	Spin 2		
16.00							Spin 2
17.30	Spin 2	Spin	Spin 2	Spin	Spin 2		
18.30	Spin	Spin 90	Spin	Spin 2			
19.30	Spin 2						

### Klassbeskrivningar:

**Spin:** Konditionsträning på cykel i grupp. Vi går igenom inställning av cykeln.

**Spin 2:** En tuff konditionsklass. Ett steg vidare.

**Spin 90:** En tuff konditionsklass där vi cyklar i 75 min och sedan varvar ned och stretchar.

*Alla klasser avslutas med stretch.*

*Morgon och lunchklass 45 min och kvällsklasser 60 min om inte annat anges.*

**Solna Sports Parks öppettider:** Mån-Tors 06.30-21.00 Fre 06.30-20.00 Lör-Sön 10.00-18.00 Tel 08-564 865 95