

SCHEMA HÄLSOGÅRDEN SPA & TRÄNING

2020-10-07

Gäller HÖSTEN 2020: fr.om v 42 – t om v 51

OBS! tomma luckor på schemat = öppet för egen träning bassäng/gym

Öppettider: 09:00 – 16:00 månd - fred

OBS! MÅND – BACKSPOLNING = KALLARE VATTEN!

OBS! TORSD – BACKSPOLNING = KALLARE VATTEN

| Tider | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 09:00-10:00 BASSÄNG/SPA GYM | | BASSÄNG-grupp Senior 09:00-09:30 pass: medel | | GYM CIRKELTRÄN grupp Ca 09:00 – 09:45 | BASSÄNG-grupp Senior 09:00-09:30 pass: medel |
| 10:00-11:00 BASSÄNG/SPA GYM | Gym abonnerat! FLOTTILJENS ÄLDREBOENDE kl 10-11 | BASSÄNG-grupp Senior 10:00-10:30 pass: lätt | | GYM CIRKELTRÄN grupp Ca 10:00–10:45 | BASSÄNG-grupp Senior 10:00-10:30 pass: lätt |
| 11:00-12:00 BASSÄNG/SPA GYM | Gym abonnerat! FLOTTILJENS ÄLDREBOENDE kl 11-12 | BASSÄNG-grupp Parkinson 11:00-11:30 | "POWERWALK/STAVGÅNG" ca 45 min, Samling på Torget KL 11:00 | Gym abonnerat! FLOTTILJENS ÄLDREBOENDE kl 11-12 | BASSÄNG-grupp Senior 11:00-11:30 pass: lätt |
| 12:00-13:00 BASSÄNG/SPA GYM | L | U | N | C | H |
| 13:00-14:00 BASSÄNG/SPA GYM | | BASSÄNG-grupp Senior 13:00-13:30 pass: lätt | "BALANSGRUPP" kl 13:30-14:30 i Gymet | | |
| 14:00-15:00 BASSÄNG/SPA GYM | | | | | |
| 15:00-16:00 BASSÄNG/SPA GYM | | | | | |
| | | | | | |

Väl mött! / Madeleine