

# Vårschema 9 jan – 13 maj 2012

| måndag                               |  | tisdag           |                           | onsdag   |                           | torsdag   |                            | fredag  |                            | lördag   |  |
|--------------------------------------|--|------------------|---------------------------|--|---------------------------|---|----------------------------|---|----------------------------|--|--|
| Sal 1                                | Sal 2  | Sal 1            | Sal 2                     | Sal 1  | Sal 2                     | Sal 1   | Sal 2                      | Sal 1   | Sal 2                      |  |  |
| 9:00<br>Pilates 2                    | 9:15<br>Apparat<br>English<br>45 min   |                  | 7:30<br>Apparat<br>45 min | 9:15<br>4Balance<br>45 min   | 9:00<br>Apparat<br>45 min | 10:00<br>Pilates<br>MamBa<br>45 min   | 11:00<br>Apparat<br>45 min | 9:00<br>Pilates2  | 8:45<br>Pilates<br>Gravid  | 9:00<br>Pilates2                                       |  |
| 10:00<br>PilatesRygg                 | 10:00<br>4Control<br>45 min  | 9:30<br>Pilates1 |                           | 10:00<br>Pilates3  |                           |   |                            | 10:00<br>Pilates<br>English<br>45 min   | 10:15<br>Apparat<br>45 min | 10:15<br>Pilates Nyb<br>Pilates 1 *<br><i>Tom 25/2</i> |  |
| 17:30<br>Feldenkrais *               | 17:45<br>Apparat 45<br><i>Jämn vecka</i><br>4Control 45<br><i>Udda vecka</i><br>45 min |                  |                           | 17:30<br>TEMA<br>PASS  |                           |   |                            |   |                            |  |  |
| 18:45<br>Pilates Nyb/<br>Pilates 1 * |  |                  |                           | 18:45<br>Pilates2  |                           | 18:30 *<br>Yoga<br><i>Udda vecka</i><br>PilatesStretch<br><i>Jämn vecka</i> |                            | <b>TEMA PASS</b> Onsdagar 17:30<br>v. 2-4 + 10-11 Pilates – Fokus andning/stretch<br>v. 5-6 + 12-14 Pilates ”Bara Bollar”<br>v. 7-8 + 16-17 4Control<br>v. 18-19 Pilates Balans/Stretch |                            |  |  |
| 20:00<br>Pilates 3                   |  |                  |                           | 20:00<br>Apparat 45<br><i>Udda vecka</i><br>4Control 45<br><i>Jämn vecka</i><br>45 min |                           | 19:45 *<br>Pilates<br>Apparatus<br>Grund<br>Jämn vecka<br>50 min            |                            |   |                            |  |  |



Samtliga klasser är 60 min om inget annat anges i schemat.

Apparat – träning på reformers & chairs

Pilates - siffran anger intensitet & svårighetsgrad

Pilates Gravid anpassad pilateträning i apparatusgym

Pilates MamBa – För dig och din baby (vi ser helst att barnet inte kryper)

Pilates in English intermediate level

PilatesApparatus in English intermediate level

Balance4You förbehåller sig rätten att ställa in klass vid för få anmälningar. Bokad klass skall avbokas senast 8 timmar före start, annars debiterar vi dina träningsbiljetter.

Pilates Rygg – för dig som behöver extra mjuk träning för ryggen

4Balance – Pilatesinspirerade övningar ffa stående, passar ALLA även senior

4Control - Funktionell Träning/ kondition & styrka ffa kroppsegna övningar

\*- Spridda kursstarter och varierande längd under terminen, i mån av plats går det att boka enstaka tillfällen på boka direkt. 4 TB eller 225:-