

## Gruppträning, sommar 2025

MB = Mariebad

IG = Idrottsgården

| Tisdag  | Onsdag  | Torsdag                                      |
|---|---|--|
|   | <b>8.00-9.00</b><br>Vattengymppa (MB, Jeanette)       |  |
|   | <b>9.00 -10.00</b><br>Vattengymppa (MB, Jeanette)     |  |
|   | <b>9.30-10.45</b><br>Seniorpower (IG/Janina)          |  |
|   | <b>10.45-12.00</b><br>Seniorpower (IG/Janina)         |  |
| <b>11.30-12.30</b><br>Vattengymppa (MB/Mona)          |   |  |
| <b>12.30-13.30</b><br>Vattengymppa, senior (MB/ Mona) | <b>11.00-12.00</b><br>Vattengymppa, senior (MB/ Mona) |  |
|   |   |  |
|   | <b>16.00 -17.00</b><br>Vattengymppa (MB, Mona)        | <b>16.00-17.00</b><br>Vattengymppa (MB/Anna) |
| <b>17.00-18.00</b><br>Trippelaqua (MB/Anna)           |   | <b>17.00-18.00</b><br>Vattengymppa (MB/Anna) |
|   |   |  |
| <b>19.00-20.00</b><br>Vattengymppa (MB/Anna)          |   |  |

**MB:** Alla grupper i bassängen inleds v.19 (tis 6.5 ). Tisdag och onsdag pågår till v.24 (ons 11.6), torsdagsgrupperna har paus 29.5 och pågår till v.25 (tors 19.6)

**IG:** Onsdagsgrupperna på Idrottsgården inleds v.19 (ons 7.5 ) och pågår till v.24 (ons 11.6).