

LIDO

CLUB & SPA

29/4 – 30/6

MÅNDAG

08.00	Yoga Mind	<i>Seaview</i>
09.00	Pilates Ball	<i>Fitness</i>
18.00	WWMoves	<i>Fitness</i>
19.00	Stretch & Balance	<i>Fitness</i>

TISDAG

08.00	Yoga Mind*	<i>Seaview</i>
09.00	Pilates Matwork	<i>Fitness</i>
19.00	Fire	<i>Fitness</i>

ONSDAG

08.00	Fire Soft	<i>Seaview</i>
09.00	Yoga Slow-Mo	<i>Fitness</i>
17.00	Pilates Matwork	<i>Fitness</i>
19.00	Yoga Mind	<i>Fitness</i>

* Inomhus

TORSDAG

08.00	Stretch & Balance	<i>Seaview</i>
09.00	Pilates Ball	<i>Fitness</i>
17.30	Fire	<i>Fitness</i>
18.30	Yin Yoga	<i>Fitness</i>

FREDAG

08.00	Yoga Slow-Mo	<i>Seaview</i>
09.00	Yoga Strength	<i>Fitness</i>
17.00	Yoga Flow	<i>Fitness</i>

LÖRDAG

08.00	Qi Gong	<i>Seaview</i>
16.00	Yoga Flow	<i>Fitness</i>
17.00	Yoga Strength	<i>Fitness</i>

SÖNDAG

08.00	Yoga Slow-Mo	<i>Seaview</i>
09.00	Yoga Flow	<i>Fitness</i>
16.00	Yoga Mind	<i>Fitness</i>

Information

Varje pass pågår i 1 timme. Boka ditt pass online, på plats i spareceptionen eller maila traning@ysb.se. Som dagspagäst har ni tillgång till de träningspass som erbjuds under dagspaets aktuella tider. Pass utöver kostar 120 kr per person. Som hotellgäst har ni fri tillgång till alla pass oavsett tid under er vistelse. Varmt välkomna!