

# LIDO

CLUB & SPA

## 2/9 – 15/12

### MÅNDAG

08.00	Stretch & Balance	<i>Seaview</i>
09.00	Pilates Ball	<i>Fitness</i>
17.30	Fire	<i>Fitness</i>
18.30	WW Moves	<i>Fitness</i>
19.30	Stretch & Balance	<i>Fitness</i>

### TISDAG

08.00	Yoga Mind *	<i>Seaview</i>
09.00	Pilates Matwork	<i>Fitness</i>
18.00	Yoga Flow	<i>Fitness</i>
19.00	Fire	<i>Fitness</i>
19.15	Hot Creek Yoga	<i>The Creek</i>

### ONSDAG

08.00	Fire Soft	<i>Seaview</i>
09.00	Yoga Flow *	<i>Fitness</i>
18.00	Ball	<i>Fitness</i>
19.00	Yoga Flow	<i>Fitness</i>

### TORSDAG

08.00	Yoga Flow	<i>Seaview</i>
09.00	Pilates Ball	<i>Fitness</i>
17.00	Pilates Matwork	<i>Fitness</i>
18.00	Fire	<i>Fitness</i>
19.00	Yin Yoga	<i>Fitness</i>

### FREDAG

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

### LÖRDAG

08.00	Qi Gong	<i>Seaview</i>
16.00	Yoga Mind	<i>Fitness</i>

### SÖNDAG

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

## Information

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

\* Start vecka 39.