

Schema gruppträning v.23 2018

Måndag	10.00	17.30	18.00	18.30	19.00
Stora Salen	Station bas Anne&Cathrine		Step Explode Annelie L		
Lilla Salen				Interval Flex Mia S	
Cirkel gym/Gym					Cirkel gym Soft Monica
Spin		Spin 55 Jesper O			
Uteträning					

Tisdag	06.40	08.30	10.00	18.30	18.45
Stora Salen				Puls Medel Håkan	
Lilla Salen	Flex 45 Kerstin		Flex soft Anette		Yoga soft Ulrika
Cirkel gym/Gym		IMT-Styrka 45 Erica			
Spin					
Uteträning					

Onsdag	10.00	18.00	19.00
Stora Salen	Jympa soft Yvonne		
Lilla Salen			Core Sara
Cirkel gym			
Spin			
Uteträning		YogaRun Ewamaria	

Torsdag	09.45	11.00	17.15	17.30	18.00	18.15	18.30
Stora Salen	Cirkel fys soft Anette				Step Explode Emma		
Lilla Salen		Yoga soft Ulrika				Flex 30 Kerstin	
Cirkel gym			Cirkel gym Britt				
Spin							Spin Int. I ånga Cilla
Uteträning				Cross Henrik A			

Fredag	06.40	10.00	10.30
Stora Salen		Jympa bas Jenni fer	
Lilla Salen	Core 45 Ewamaria		
Cirkel gym			Cirkel gym Annica
Spin			
Uteträning			

Söndag	17.30	19.00
Stora Salen	Jympa mix b/m Carolina&Jenni fer	
Lilla Salen	Ski vstång Int 75 Cissi	Yoga Katri
Cirkel gym		
Spin		Spin Int Pyramid Cilla
Uteträning		