

Schema gruppträning v.25 2018

Måndag	10.00	17.30	18.00	18.30	19.00
Stora Salen	Station bas Anne&Cathrine		Step Explode Emma		
Lilla Salen				Intervall Flex Mia	
Cirkel gym/Gym					Cirkel gym soft Annica
Spin		Spin spurt Catti			
Uteträning					

Onsdag	10.00	17.30	18.00	19.00
Stora Salen	Jympa soft Yvonne		Cirkel fys Kjell	
Lilla Salen		Ski vstång Int 75 Annika		Core Sara
Cirkel gym				
Spin				
Uteträning			YogaRun Ewamaria	

Midsommarafton

Stora Salen
Lilla Salen
Cirkel gym
Spin
Uteträning

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

Torsdag	09.45	11.00	18.00
Stora Salen	Cirkel fys soft Anette		
Lilla Salen		Yoga soft Ulrika	Gästpass Ski vstång Tim
Cirkel gym			
Spin			
Uteträning			

Söndag	17.30	17.45	19.00
Stora Salen	Jympa mix b/m Jennifer&Carolina		
Lilla Salen		Core Katri	Yoga Katri
Cirkel gym			
Spin			Spin 55 Lilla
Uteträning			