

Schema gruppträning v.26 2018

Måndag	10.00	17.30	18.00	18.30	19.20
Stora Salen	Station bas Anne&Cathrine		Step Explode Annelie&Carolina		
Lilla Salen					Flex 30 Karin
Cirkel gym/Gym				Cirkel gym/Flex Karin	
Spin		Spin 55 Malin S			
Uteträning					

Tisdag	08.30	18.30
Stora Salen		
Lilla Salen		
Cirkel gym/Gym	IMT-Styrka 45 Erica	
Spin		
Uteträning		Stadsträdgården

Onsdag	09.30	17.30	18.00	19.00
Stora Salen			Interval Flex Mia	
Lilla Salen	Yoga Katri	Ski vstång Int 75 Annika		Core Sara
Cirkel gym	Cirkel gym Anna			
Spin				
Uteträning				

Torsdag	17.30	18.00	18.30
Stora Salen			
Lilla Salen		Gästpass Ski vstång Tim	Flex 30 Kerstin
Cirkel gym	Cirkel gym Britt		
Spin			Spin 55 Jesper
Uteträning			

Fredag	10.00
Stora Salen	Jympa bas Jenni fer
Lilla Salen	
Cirkel gym	
Spin	
Uteträning	

Söndag	17.30	17.45	19.00
Stora Salen	Step Explode Emma		
Lilla Salen		Core Katri	Yoga Katri
Cirkel gym			
Spin			Spin 55 Liz
Uteträning			