

Schema gruppträning v.27 2018

Måndag					
	10.00	17.30	18.00	18.30	19.00
Stora Salen	Station bas Anne&Cathrine		Jympa puls medel Annelie		
Lilla Salen					Flex 30 Karin
Cirkel gym/Gym				Cirkel gym/Flex Karin	
Spin		Spin Int långa Ivanda			
Uteträning					

Tisdag			
	08.30	18.00	18.30
Stora Salen			
Lilla Salen		Gastpass Ski vstång Tim	
Cirkel gym/Gym	IMT-Styrka 45 Erica		
Spin			
Uteträning			Stadsträdgården

Onsdag			
	17.30	18.00	19.00
Stora Salen		Step Explode Emma	
Lilla Salen	Ski vstång Int 75 Annelie		Core Sara
Cirkel gym			
Spin			
Uteträning			

Torsdag		
	17.30	18.30
Stora Salen		
Lilla Salen		
Cirkel gym	Cirkel gym Karin	
Spin		Spin 55 Malin E
Uteträning		

Fredag	
	10.00
Stora Salen	Step Explode Emma
Lilla Salen	
Cirkel gym	
Spin	
Uteträning	

Söndag			
	17.30	17.45	19.00
Stora Salen	Jympa mix Jenni fer&Car olina		
Lilla Salen		Core Katri	Yoga Katri
Cirkel gym			
Spin			Spin 55 Cilla
Uteträning			