

Schema gruppträning v.30 2018

Måndag

	10.00	17.30	18.00	18.30	19.00
Stora Salen	Jympa puls medel Häkan		Jympa medel Cissi		
Lilla Salen					
Cirkel gym/Gym				Cirkel gym Annica	
Spin		Spin spurt AC			
Uteträning					

Onsdag

	09.30	17.30	18.00
Stora Salen			Jympa puls medel Häkan
Lilla Salen		Ski vstång Int 75 Cissi	
Cirkel gym	Cirkel gym Monica		
Spin			
Uteträning			YogaRun Ewamaria

Fredag

	06.40	10.00
Stora Salen		Step Explode Emma
Lilla Salen	Core 45 Ewamaria	
Cirkel gym		
Spin		
Uteträning		

Tisdag

	18.30
Stora Salen	
Lilla Salen	
Cirkel gym/Gym	
Spin	
Uteträning	Stadsträdgården

Torsdag

	11.00	17.30	18.30
Stora Salen			
Lilla Salen	Yoga soft Ulrika		
Cirkel gym		Cirkel gym Anna	
Spin			Spin 55 Jesper
Uteträning			

Söndag

	17.30	19.00
Stora Salen	Jympa mix b/m Jennifer&Carolina	
Lilla Salen		
Cirkel gym		
Spin		Spin Int Pyramid Cilla
Uteträning		