

Gruppträningsal höst 2015

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
09.30	Lätt/senior Gympa 45 min		Lätt/senior Gympa 45 min		Lätt/senior Gympa 45 min	9.00 Bodytoning 5/9 – 28/11	
10.00				Pilates 45 min		Bodytoning	
10.30					Lätt Bosu/core 45 min		
11.00		Lätt/senior Aerobics 45 min	Bodytoning 45 min	Lätt/senior Aerobics 45 min			
11.30						Yoga 75 min	
12.00	Lätt Cirkelträning 45 min	Pilates 45 min					
16.00							Bodytoning
17.00	Yoga				17.15 Cirkelträning		
17.30				Skivstång			
18.00	Bodytoning	Cirkelträning	Box & fys				
18.10				Cykel/core			
19.00	Skivstång	Bosu/core	Pilates				
20.00	Pilates	Bodytoning	Bodytoning				

Klasserna är 55 minuter om inget annat anges

Cykelsal höst 2015

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
07.00				Cykel 45 min fr.o.m 3/9			
09.30						Cykel 45 min	
10.30							Cykel 45 min
11.15		Cykel 45 min		Cykel 45 min			
17.30		Cykel 45 min					
18.10	Cykel 45 min.			Cykel/core			
18.30			Cykel 45 min				