

GRUPPTRÄNINGSSAL VÅREN 2016

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9.00				Lätt Cirkelträning 45 min		Bodytoning t.o.m 23/5	
9.30	Lätt/senior Gymna 45 min		Lätt/senior Gymna 45 min		Lätt/senior Gymna 45 min		
10.00				Pilates 45 min		Bodytoning	
10.30					Lätt BOSU/core		
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	Pilates t.o.m 21/3						Bodytoning
16.30				Yoga			
17.00	Yoga	BOSU/core 45 min			Cirkelträning		
17.30				Box & fys			
18.00	Bodytoning	Cirkelträning	17.50 Skivstång	Cykel/core			
19.00	Skivstång	Bodytoning	Cirkelträning	Bodytoning			
20.00	Pilates Power		Yoga				

Klasserna i gruppträningsalen är 55 minuter om inget annat anges.

CYKELSAL VÅREN 2016

Tid	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
7.00				Cykel 45 min			
9.30						Cykel Puls 45 min	
9.45			Lätt Cykel 45 min				
10.30							Cykel 45 min
11.15		Cykel 45 min		Cykel 45 min			
17.00			Cykel 45 min				
17.30		Cykel Puls 45 min					
18.00	18.10 Cykel 45 min			Cykel/core			
18.30			Cykel Puls 60 min				

PRISER

TRÄNING HELÅR (12 MÅN)

ALLA TIDER	395 KR/MÅN
UNGDOM/STUDENT	295 KR/MÅN
SENIOR & FAR	195 KR/MÅN
DAGTID	195 KR/MÅN

Träning utan bidningstid mot ett tillägg av 100 kr/mån

10-KLIPP	895 KR
SENIOR & FAR	595 KR

ENSTAKA TRÄNING	120 KR
-----------------	--------

PERSONLIG TRÄNING

600 KR/TIM

5 GÅNGER	2.750 KR	10 GÅNGER	5.000 KR
GRUPP OM 2-3 PERSONER	400 KR/TIM/PERS		
GRUPP OM 4-5 PERSONER	300 KR/TIM/PERS		

INSTRUKTION I GYM

175 KR/GÅNG

MASSAGE

25 MIN	360 KR
5x25 MIN	1.650 KR
50 MIN	595 KR
5x50 MIN	2.800 KR