

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.00			Gympa senior Inger				
10.00					Pilates* Sofina	Puls intervall 75 min Sarah	
11.30	Cykling* 45min Bengt			Gymcirkel* 45min Sofina			
16.30							Gymcirkel puls* 45 min Caroline
17.00		Puls intervall bas Peder					
17.30	Gymcirkel express 30 min* Marie			Gymcirkel express* 30 min Bengt			
18.00	Puls intervall Jenny	Kondition express* 30 min Therese	Crosspass* Veronica	Puls intervall Sandra			
18.00	Cykling* 45 min Marie/Bettan						
18.30		Styrka express* 30 min Therese					
19.00	Intervallstyrka* Veronica		Core på boll* Veronica	Yin Yoga 45 min* Sandra			
20.00			Styrka express* 30 min Veronica				
20.30							