

## JULSCHEMA 2015 Granbacka Gym & Motion

### Vecka 52

Månd 21/12	Tis 22/12	Ons 23/12	Tors 24/12	Fred 25/12	Lörd 26/12	Sönd 27/12
Reception 9.30-20 17.30 gymcirkel exp* 18.00 Puls interv. 18.00 Cykling* 19.00 Intervallstyrka*	Reception 9.30-20 17.00 puls interv.bas 18.00 kond exp* 18.30 styrka exp*	Reception 9.30-17 <b>Inga pass</b>	<b>Julafton</b> Reception Stängd <b>Inga pass</b>	<b>Juldagen</b> Reception Stängd <b>Inga pass</b>	<b>Annandag</b> Reception 9.30-12 10.00 Puls interv.	Reception Stängd <b>Inga pass</b>

### Vecka 1

Månd 28/12	Tis 29/12	Ons 30/12	Tors 31/12	Fred 1/1	Lörd 2/1	Sönd 3/1
Reception 9.30-20 17.30 Gymcirkel exp* 18.00 Puls intervall 19.00 Intervallstyrka*	Reception 9.30-20 18.00 kond exp* 18.30 styrka exp*	Reception 9.30-19 18.00 kampcirkel*	<b>Nyårsafton</b> Reception Stängd <b>Inga pass</b>	<b>Nyårsdagen</b> Reception Stängd <b>Inga pass</b>	Reception 9.30-12 10.00 Puls interv.	Reception 15-18 16.30 Crosspass*

### Vecka 2

Månd 4/1	Tis 5/1	Ons 6/1	Tors 7/1	Fred 8/1	lörd. 9/1	sönd. 10/1
Reception 9.30-20 17.30 Gymcirkel exp* 18.00 Puls intervall 19.00 Intervallstyrka*	<b>Trettondags afton</b> Reception Stängd <b>Inga pass</b>	<b>Trettondag</b> Reception Stängd <b>Inga pass</b>	Reception 9.30-20 18.00 Puls interv. 18.30 gymcir. exp* 19.00 Yin Yoga*	Reception Stängd <b>Inga pass</b>	Reception 9.30-12 10.00 Puls interv.	Reception 15-18 16.30 Crosspass*



