

# **Veckoschema – Ledda pass (med instruktörer)**

## **Måndag**

- P01 – 07:00–07:45 Spinning – **Lotta**
- P02 – 10:00–10:45 Seniorträning – **Maria**
- P03 – 17:30–18:30 Cirkelträning – **Jaakko**
- P04 – 19:00–20:00 Yoga – **Liisa**

## **Tisdag**

- P05 – 08:00–08:45 Core & Mobility – **Anna**
- P06 – 11:00–11:45 Seniorträning – **Maria**
- P07 – 15:00–15:45 Dans / Zumba – **Sara**
- P08 – 18:00–18:45 HIIT – **Oskar**

## **Onsdag**

- P09 – 07:30–08:15 Spinning – **Lotta**
- P10 – 10:30–11:15 Seniorträning – **Maria**
- P11 – 16:30–17:15 Pilates – **Anna**
- P12 – 19:00–20:00 Cirkelträning – **Jaakko**

## **Torsdag**

- P13 – 08:30–09:15 Yoga – **Liisa**
- P14 – 12:00–12:45 Seniorträning – **Maria**
- P15 – 15:30–16:15 Core & Mobility – **Sara**
- P16 – 18:30–19:15 Dans / Zumba – **Oskar**

## **Fredag**

- P17 – 09:00–09:45 Seniorträning – **Maria**
- P18 – 16:00–16:45 HIIT – **Oskar**

## **Lördag**

- P19 – 10:00–11:00 Spinning – **Lotta**

## **Söndag**

- P20 – 17:00–18:00 Yoga – **Liisa**

*Instruktörerna ansvarar för 1–3 pass per vecka. Schemat används för analys av bemanning, kostnader och kapacitetsutnyttjande.*