

Höst 2017!



Förändringar i schema kan förekomma då efterfrågan formar vårt träningsutbud

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.30 Indoor Walking	07.30 Styrka	07.30 Funktionell Träning	07.30 Skivstång	07.00 Teknik klass	08.30 IndoorWalking	
08.00 Funktionell Träning	08.00 Super Cirkel	07.30 Super Cirkel	08.00 Mage/Rygg	07.30 Super Cirkel	09.00 Mage/Rygg alt Styrka	
08.30 Super Cirkel		08.00 Yoga kraft	08.30 Super Cirkel	08.00 Indoor Walking	09.30 Super Cirkel	
09.30 Teknik klass				08.30 Styrka/Funktionell Träning	10.00 Styrka/Funktionell Träning	
		10.00 SuperCirkel SENIOR				
16.30 Yoga Kraft	16.30 Super Cirkel	16.30 Teknik klass	16.30 Funktionell Träning			16.30 Fortgjort
17.00 Funktionell Träning	17.00 Mage/Rygg	17.00 Indoor Walking	17.00 Indoor Walking			17.00 Fortgjort
17.30 Indoor Walking	17.30 IndoorWalking	17.30 Styrka	17.30 Mage/Rygg			
18.00 Styrka	17.30 Puls Träning	18.00 Indoor Walking	18.00 Styrka			
18.30 Super Cirkel	18.00 Skivstång	18.30 Mage/Rygg	18.30 Indoor Walking			
19.00 Box Mix	18.30 Mage/Rygg	19.00 Puls Träning	18.30 Super Cirkel			
19.30 Skivstång	19.00 Indoor Walking	19.00 Super Cirkel	19.30 Teknik klass			
	19.30 Funktionell Träning	19.30 Yoga Kraft				

--	--	--	--	--	--	--