

Vår 2018!



Förändringar i schema kan förekomma då efterfrågan formar vårt träningsutbud

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

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