

VÅREN 2020



Förändringar i schema kan förekomma då efterfrågan formar vårt träningsutbud

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
07.00 Skivstång				07.00 Multi Träning		
07.30 Indoor Walking	07.30 Styrka	07.30 Funktionell Fysträning	07.30 Box Mix	07.30 Rörlighets Träning/ Harmoni Flöde		
08.00 Funktionell Träning	08.00 Rörlighets Träning	08.00 Multi Träning	08.00 Funktionell Fysträning	08.00 Dansa Zafro	08.00 Styrka/ Multi Träning	
08.00 Styrka		08.30 Harmoni Flöde		08.30 Styrka	08.30 Indoor Walking	
08.30 Rörlighets Träning				09.00 Dansa Zafro SENIOR	09.00 Mage/Rygg	
10.00 SHE SENIOR Funktionell Fysträning		10.00 SHE SENIOR Funktionell Fysträning		09.30 Rörlighets Träning SENIOR	09.30 Funktionell Fysträning	
10.30 Rörlighets Träning SENIOR		10.30 Rörlighets Träning SENIOR				16.00 Dansa Zafro (jämna veckor)
16.30 Skivstång		16.30 Funktionell Fysträning	16.30 Multi Träning			16.30 Funktionell Fysträning/ Dansa Zafro
17.00 Indoor Walking	17.00 Box Mix		17.00 Harmoni Flöde			
	17.30 Skivstång	17.00 Styrka				
17.30 Mage/Rygg	17.30 Indoor Walking	17.30 Dansa Zafro		17.30 Box Mix		17.00 Harmoni Flöde/ Multiträning
18.00 Box Mix		17.30 Indoor Walking				
18.30 Funktionell FysTräning	18.00 Dansa Zafro	18.00 Rörlighets Träning		18.00 Mage/Rygg		
18.30 Mage/Rygg	18.00 Funktionell Fysträning					
	18.30 Harmoni Flöde	18.30 Skivstång		18.30 Funktionell Fysträning		
19.00 Multi Träning		19.00 Indoor Walking		19.00 Multiträning		
19.30 Rörlighets Träning	19.00 Styrka	19.30 Mage/Rygg				

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