

Gruppträning när den är som bäst

Vårschema 2020

MÅNDAG

06:30 - 07:15 Spin20/Tabata20	Sal 2+4
06:30 - 07:15 Yoga soft 45	Sal 7
08:30 - 09:15 FunktionellTräning 45	Sal 4
09:30 - 10:15 Spinning 45	Sal 2
09:30 - 10:15 Dansmix 45	Sal 3
09:45 - 10:30 Kurs- Mamma/barn 2.0	Sal 4
10:30 - 11:15 Seniorträning 45	Sal 3
11:00 - 11:45 Kurs- Mamma/barn 1.0	Sal 4
11:30 - 12:15 Spin20/Tabata20	Sal 2+4
16:30 - 17:15 Foamroller-InnerStrength	Sal 7
16:35 - 17:20 Intervallträning 45	Sal 4
16:50 - 17:20 CxWorx 30	Sal 3
17:30 - 18:00 Indoorwalking 30	Sal 1
17:30 - 18:15 Soma Move 45	Sal 3
17:35 - 18:20 FunktionellTräning 45	Sal 4
17:45 - 18:30 Spinning 45	Sal 2
18:00 - 19:00 Yoga Flow 60	Sal 7
18:10 - 19:10 Tjejboxning 60	Sal 5
18:25 - 18:55 GRIT Cardio 30	Sal 3
18:35 - 19:20 BodyPump 45	Sal 4
19:05 - 19:35 GRIT Strength 30	Sal 3
19:15 - 20:00 Kurs- Komiform	Sal 1+4
19:15 - 20:30 Yin Yoga 75	Sal 7
19:25 - 20:10 Spin20/Tabata20	Sal 2+3

TISDAG

06:30 - 07:15 FunktionellTräning 45	Sal 4
07:15 - 08:30 Yin Yoga nybörjare 75	Sal 7
08:30 - 09:15 Les Mills- TONE 45	Sal 3
08:45 - 10:00 Yin Yoga nybörjare 75	Sal 7
09:30 - 10:00 Indoorwalking 30	Sal 1
10:15 - 11:30 Yin Yoga nybörjare 75	Sal 7
10:45 - 11:30 Kurs- Mamma/barn 3.0	Sal 4
12:10 - 12:55 FunktionellTräning 45	Sal 4
16:30 - 17:00 CxWorx 30	Sal 3
17:30 - 18:15 ReebokZone 45	Sal 5
17:30 - 18:30 BodyBalance 60	Sal 7
17:40 - 18:25 BodyPump 45	Sal 4
17:50 - 18:35 Step&Styrka 45	Sal 3
17:55 - 18:25 Sprint 30	Sal 2
18:30 - 19:30 Boxning 60	Sal 5
18:35 - 19:05 Indoorwalking 30	Sal 1
18:35 - 19:05 CxWorx 30	Sal 4
18:50 - 19:35 Sh`bam 45	Sal 3
19:15 - 20:00 Tabata 45	Sal 4
19:15 - 20:30 Yoga 75	Sal 7

ONSDAG

06:30 - 07:15 BodyBalance 45	Sal 7
06:30 - 07:15 Spinning 45	Sal 2
08:30 - 09:00 CxWorx 30	Sal 4
09:15 - 10:00 Spinning 45	Sal 2
10:10 - 10:55 FunktionellTräning 45	Sal 3
10:15 - 11:05 Seniorträning 50	Sal 4
11:30 - 12:15 ReebokZone 45	Sal 5
16:30 - 17:30 BodyBalance 60	Sal 7
16:45 - 17:30 BodyPump 45	Sal 3
17:00 - 17:30 RLM 30	Sal 4
17:40 - 18:25 FunktionellTräning 45	Sal 4
17:45 - 18:30 Step 45	Sal 3
17:45 - 18:30 Spinning 45	Sal 2
17:45 - 18:30 Indoorwalking 45	Sal 1
17:45 - 19:00 Yin Yoga nybörjare 75	Sal 7
18:35 - 19:20 Les Mills- TONE 45	Sal 4
18:40 - 19:25 Intervallträning 45	Sal 3
19:15 - 20:30 Yin Yoga 75	Sal 7
19:35 - 20:35 Tjejboxning 60	Sal 3

TORSDAG

06:30 - 07:15 Tabata 45	Sal 4
08:30 - 09:15 Seniorträning 45	Sal 3
08:30 - 09:15 BodyPump 45	Sal 4
09:00 - 10:30 Rest in Yin 90	Sal 7
09:30 - 10:00 RLM 30	Sal 3
09:45 - 10:30 Kurs- Mamma/barn 2.0	Sal 4
10:45 - 11:30 Kurs- Mamma/barn 3.0	Sal 5
11:00 - 11:45 Kurs- Mamma/barn 1.0	Sal 4
12:00 - 13:00 Yin Flow 60	Sal 7
12:10 - 12:55 Tabata 45	Sal 4
17:00 - 17:45 BodyPump 45	Sal 4
17:00 - 17:45 Foamroller-InnerStrength	Sal 7
17:15 - 18:00 ReebokZone 45	Sal 5
17:15 - 18:00 Soma Move 45	Sal 3
17:20 - 17:50 Sprint 30	Sal 2
17:55 - 18:40 Indoorwalking 45	Sal 1
18:00 - 18:30 CxWorx 30	Sal 4
18:00 - 18:45 Spinning 45	Sal 2
18:15 - 18:45 GRIT Strength 30	Sal 3
18:55 - 19:25 Sh`bam 30	Sal 3
19:00 - 19:45 Tabata 45	Sal 4
19:00 - 20:00 BodyBalance 60	Sal 7
19:00 - 20:00 Boxning 60	Sal 5
19:15 - 20:00 Kurs- Komiform	Sal 2

FREDAG

06:30 - 07:15 IW20/Tabata20	Sal 1+4
08:30 - 09:15 Soma Move 45	Sal 3
09:20 - 10:20 Yin/Yang Yoga 60	Sal 7
09:20 - 10:05 Step&Styrka 45	Sal 4
09:25 - 09:55 CxWorx 30	Sal 3
10:00 - 10:45 Spinning 45	Sal 2
10:35 - 11:20 Seniorträning 45	Sal 4
12:10 - 12:55 Cirkelträning 45	Sal 4
16:30 - 17:30 BodyPump 60	Sal 4
17:15 - 18:00 Intervallträning 45	Sal 3
17:45 - 18:30 Spinning 45	Sal 2

LÖRDAG

08:30 - 09:00 CxWorx 30	Sal 4
09:00 - 10:15 Yoga 75	Sal 7
09:15 - 10:00 BodyPump 45	Sal 4
09:15 - 10:00 Les Mills- TONE 45	Sal 3
09:15 - 10:00 Spinning 45	Sal 2
10:15 - 11:00 Tabata 45	Sal 4
10:30 - 11:15 Kurs- Komiform	Sal 3
10:30 - 11:30 BodyBalance 60	Sal 7
12:15 - 13:00 Spin20/Tabata20	Sal 2+4

SÖNDAG

09:30 - 10:15 ReebokZone 45	Sal 5
09:30 - 10:30 Yoga 60	Sal 7
10:00 - 10:45 Spinning 45	Sal 2
10:45 - 12:15 Yin Yoga 90	Sal 7
11:00 - 12:00 Cirkelträning 60	Sal 4
11:15 - 12:00 Sh`bam 45	Sal 3
15:45 - 16:30 BodyPump/FunktionellT	Sal 4
16.45 - 17:30 Spinning 45	Sal 2

ÖPPETTIDER

Måndag - torsdag	06.00 - 21.30
Fredag	06.00 - 20.00
Lördag	08.00 - 17.00
Söndag	08.00 - 18.00