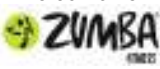
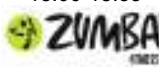


# Höstschemat 2010 16 Aug – 12 Dec

Måndag-torsdag 06.30-21.30 Fredag 06.30-19.00 Lördag 09.00-17.00 Söndag 10.00-20.00

Bokning av pass från kl 07.00 samma dag

## Stora Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
08.00-08.55 Kick'n Box			08.00-08.55 Kick'n Box		09.30-10.25 Aerolates	
11.30-12.15 Powertraining	11.30-12.15 Core	11.30-12.15 Aerolates	11.30-12.15 Funktionell Träning	11.30-12.15 Powertraining		15.30-16.25 
17.00-17.55 AfroPowerDance	17.00-17.55 Funktionell Träning	17.00-17.55 MusicDance	17.00-17.55 PowerPump	17.00-17.30 CoreExpress	15.30-16.25 CrossFit	16.30-17.25 Funktionell Träning
18.00-18.30 PumpExpress	18.00-18.55 	18.00-18.55 AfroPowerDance	18.00-18.55 PowerPulse			17.30-18.25 PowerStep
18.35-19.05 CoreExpress	19.00-19.55 Kick'n box	19.00-19.55 Box Styrka	19.00-19.30 CoreExpress			
19.10-20.05 Box Kondition						

## Lilla Salen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.00-17.55 Ryggympa	17.00-17.55 	17.00-17.55 Bosu	17.00-17.55 	16.00-16.55 	 FunkyKidz 10.00-10.55 2-3 år	 FunkyKidz 11.00-11.55 6 år
18.00-18.55 Bosu	18.00-18.55 	18.00-18.55 Aerolates	18.00-18.55 PowerStep	17.00-17.55 	 FunkyKidz 11.00-11.55 4-5 år	 FunkyKidz 12.00-12.55 7-8 år
20.00-21.10 PowerYoga	19.00-21.30 	19.00-19.55 	19.00-19.55 		 FunkyKidz 12.00-12.55 4-5 år	 FunkyKidz 13.00-13.55 6 år
		20.00-20.55 BasYoga med Spikmatta	 20.00-21.00 Viktminsknings- kurs		 Bliss 13.00-13.55 9-11 år	 FunkyKidz 14.00-14.55 7-8 år
					 Bliss 14.00-14.55 11-14 år	18.00-18.55 

## Spinningsalen

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
17.30-18.25 Spin	17.30-18.25 SpinActivio	06.45-07.30 SpinMorgon	18.00-18.55 Spinactivio	06.45-07.30 SpinMorgon	10.00-10.55 Spin	17.35-18.05 SpinactivioExpress
19.15-19.45 SpinActivioExpress	18.30-19.25 SpinIntro V.33-36	18.00-18.55 Spin	19.35-20.05 SpinExpress	17.35-18.05 SpinExpress		

Alla pass kan förbokas. Från fredag morgon kan du boka hela helgen.

Mer info och bokning av pass [www.lokomotion.se](http://www.lokomotion.se) Lok&Motion Blekingegatan 11, 0455-230 70

# Lok&Motion