

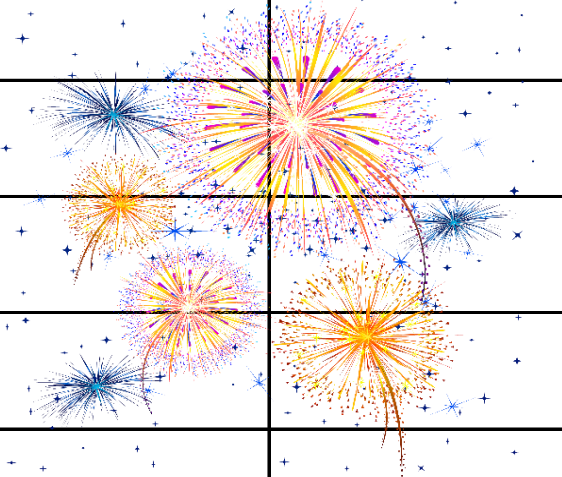






Måndag 17/12	Tisdag 18/12	Onsdag 19/12	Torsdag 20/12	Fredag 21/12	Lördag 22/12	Söndag 23/12
		07.00-07.55 TRX		06.45-07.30 Spin Morgon45		<b>Lilla julafton 09.00-16.00</b>
08.00-08.45 Kamp-Fys		08.00-08.45 Kamp-Fys				
09.00-09.55 Senior Stationsträning		09.00-09.55 SeniorGympa	10.05-11.00 Senior Styrka/Balans	09.00-09.55 SeniorGympa med stång	09.15-09.45 Funktionell Träning30	
			11.05-12.00 RyggYoga		09.50-10.20 Core	
	11.30-12.15 Crossfight	11.30-12.15 Stationsträning		11.30-12.15 Crossfight	10.25-11.10 Spin Activio45	
17.00-17.55 Soma Move	17.15-17.45 Spin30	17.00-17.55 BodyBalance <small>LES MILLS</small>	17.00-17.55 Gympa Powerpulse			
17.15-18.10 Julspin55 Vi bjuder på glögg och pepparkakor Per	18.00-18.55 BodyCombat <small>LES MILLS</small>	18.00-18.55 Zumba	18.00-18.55 Spin Activio55	17.30-18.25 BodyBalance <small>LES MILLS</small>		
18.10-18.55 BodyPump45 <small>LES MILLS</small>	19.05-20.00 Kamp-Fys	19.00-19.55 Kettlebell	19.05-20.15 VinyasaYoga Nivå 1			
19.10-20.20 YinYoga						

Måndag 24/12	Tisdag 25/12	Onsdag 26/12	Torsdag 27/12	Fredag 28/12	Lördag 29/12	Söndag 30/12
<b>Julafton</b> 08.00-12.00	<b>Juldagen</b> 09.00-16.00	<b>Annandagen</b> 10.00-20.00				
			10.05-11.00 Senior Styrka/Balans	09.00-09.55 SeniorGympa med stång	09.15-09.45 Funktionell Träning30	
			11.05-12.00 RyggYoga		09.50-10.20 Core	
			12.00-12.30 Mage, rumpa och lår	11.30-12.15 Crossfight	10.25-11.10 Spin Activio45	
			17.00-17.55 Gympa Powerpulse			17.00-17.55 Pump45 Uppladdning nyår Kim
			18.00-18.55 Spin Activio55	17.30-18.25 BodyBalance <b>LES MILLS</b>		
			19.05-20.15 VinyasaYoga Nivå 1			



Måndag 31/12	Tisdag 1/1	Onsdag 2/1		Torsdag 3/1		Fredag 4/1	Lördag 5/1	Söndag 6/1	
<b>Nyårsafton</b> 09.00-13.00	<b>Nyårsdagen</b> 10.00-18.00	07.00-07.55 TRX							
		08.00-08.45 Kamp-Fys							
		SeniorGympa 09.00-09.55		10.05-11.00 Senior Styrka/Balans		09.00-09.55 SeniorGympa med stång	09.15-09.45 Funktionell Träning30		
10.30-11.25 Nyårsmällan Spin55 Kim 				11.05-12.00 RyggYoga			09.50-10.20 Core		
		11.30-12.15 Stationsträning				11.30-12.15 Crossfight	10.25-11.10 Spin Activio45 		
		16.30-17.25 BodyCombat-maraton Kim, Annie, Frida		17.00-17.55 BodyBalance LESMILLS	17.00-17.55 Gympa Powerpulse	17.20-17.50 Core		16.00-16.55 BodyCombat LESMILLS	
		17.30-18.25 BodyCombat-maraton Kim, Annie, Frida		18.00-18.55 Zumba	17.55-18.50 Soma Move	18.00-18.55 Spin Activio55 	17.30-18.25 BodyBalance LESMILLS		17.00-17.55 Spin55 
		18.30-19.25 BodyCombat-maraton Kim, Annie, Frida		19.00-19.45 Spin45 	19.05-20.15 VinyasaYoga Nivå 1				18.05-19.15 VinyasaYoga Nivå 2
		19.00-19.55 Kettlebell							

