


Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.00-07.45 Funktionell Träning45 Suzanne	07.00-07.45 TRX45 Pege		06.45-07.30 Spin Morgon45 Kim		
09.00-09.55 Senior Stationsträning Totto		09.00-09.55 Senior Styrka/Balans Elin			09.15-09.45 Funktionell Träning30 (Utomhus) Ullis	
	10.00-10.30 Långsamma Rörelser Elin 				09.50-10.20 Core (Utomhus) Lina	
11.30-12.15 Stationsträning Totto			11.30-12.15 Crossfight Ameli		10.30-11.15 Spin45 Lina	
17.15-18.10 Soma Move Elin	17.00-17.55 Dansa Swing Elin	17.10-17.55 Spin45 Ulrika	17.05-18.00 Gympa Powerpulse Diana	17.05-17.35 Core Annie		
17.20-18.05 SpinActivio45 Jossan/Per	18.00-18.30 Core Ulrika LES MILLS	17.20-17.50 Högintensiv IntervallTräning (HIIT) Alex	17.45-18.40 Spin Activio55 Erika	17.40-18.40 BodyBalance Linda LES MILLS		17.00-17.55 BodyCombat Frida LES MILLS
18.15-19.00 BodyPump45 Eva LES MILLS	18.15-18.45 BasicCore Ofelia	18.40-19.35 Kamp-Fys Totto	18.05-18.35 Mage, rumpa och lår Annie	17.55-18.50 BodyBalance Eva LES MILLS	18.50-20.00 VinyasaYoga Nivå 1 Theve	18.05-19.15 VinyasaYoga Nivå 2 Ulrika
19.10-20.20 YinYoga Elin		19.00-19.55 Kettlebell Matilda				