

| Måndag   | Tisdag   | Onsdag  | Torsdag   | Fredag  | Lördag  |  |
|--|--|---|---|---|---|--|
|  | 07.00-07.55<br>Funktionell Träning<br>Suzanne<br>(endast v.25) | 07.00-07.45<br>TRX45<br>Pege                                  |   |   |   |  |
|  |  |   |   |   |   |  |
| 09.00-09.55<br>Senior Stationsträning<br>Totto       |  |   | 09.00-09.55<br>Senior Styrka/Balans<br>Elin           |   | 09.15-09.45<br>Funktionell Träning30<br>(Utomhus)<br>Ullis/Lina |  |
|  |  |   |   |   | 09.50-10.20<br>Core (Utomhus)<br>Lina/Ullis                     |  |
| 11.30-12.15<br>Stationsträning<br>Totto              |  |   | 11.30-12.15<br>Crossfight<br>Ameli                    |   |   |  |
|  |  |   |   |   |   |  |
| 17.15-18.10<br>Soma Move<br>Elin                     | 17.15-18.45<br>Pulsträning<br>Ofelia                           |   | 17.05-18.00<br>Gympa Powerpulse<br>Diana              |   |   |  |
| 17.20-18.05<br>SpinActivio45<br>Per                  | 17.55-18.25<br>BasicCore<br>Ofelia                             | 17.20-17.50<br>HögIntensiv IntervallTräning<br>(HIIT)<br>Alex | 17.45-18.40<br>Spin Activio55<br>Erika                |   |   | 17.00-17.55<br>BodyCombat<br>Frida<br><b>LES MILLS</b> |
| 18.15-19.00<br>BodyPump45<br>Eva<br><b>LES MILLS</b> | 18.35-19.30<br>Kamp-Fys<br>Totto                               | 18.05-18.35<br>Mage, rumpa och<br>lår<br>Annie                | 17.55-18.50<br>BodyBalance<br>Eva<br><b>LES MILLS</b> | 18.50-20.00<br>VinyasaYoga<br>Nivå 1<br>Theve |   | 18.05-19.15<br>VinyasaYoga<br>Nivå 1<br>Ulrika         |
| 19.10-20.20<br>YinYoga<br>Theve/Elin                 |  |   |   |   |   |  |