

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		<p>Covid-19 Så länge folkhälsomyndigheten rekommenderar social distansering kommer vi att halvera antalet platser på passen. Detta för att ni ska kunna känna er trygga med att kunna hålla avstånd i salarna.</p> <p>Vissa pass kommer dessutom vara utomhus (när vädret tillåter). Ni ser detta genom att det står "utomhus" efter passnamnet i schemat.</p> <p>Under terminen kan schemat komma att ändras för att möta en eventuell förändring i beläggning på passen. Det betyder att pass både kan läggas till och tas bort under terminens gång. Även inställda pass p.g.a. sjukdom eller ledighet kan förekomma.</p> <p>Vi uppdaterar schemat på på anläggningen, hemsidan och våra sociala medier löpande men schemat i bokningssidan eller bokningssidan på vår hemsida är den mest säkra källan.</p> <p>Vi tackar för er förståelse.</p>		
08.00-08.45 KampFys Totto			Kolla i appen eller med receptionen vilket av de delade passen nedan som hålls i veckan.					
09.00-09.45 Senior Stationsträning Totto		09.00-09.45 Spin45 PeGe	09.00-09.55 Senior Styrka/Balans Elin 09.25-09.55 Pulsgympa Tiara	09.00-09.55 Seniorgympa Ingela	09.15-09.45 Funktionell Träning30 (Utomhus) Ulrika			
		10.00-10.55 Dansgympa Ingela Inte alla veckor! Kolla appen.	10.00-10.30 Pulsgympa Elin 10.00-10.55 Senior Styrka/Balans Lotta		09.50-10.20 Core (Utomhus) Ulrika			
11.30-12.15 Stationsträning Totto			11.30-12.15 Crossfight Ameli					
				16.00-16.30 Fredagsfys-Puls Lina				
17.00-17.55 Soma Move Elin	17.10-17.55 SpinActivio45 Per	17.00-17.45 Smidig och Stark Lotta	17.35-18.05 Core Ofelia	17.00-17.45 Spin45 Mathias	17.00-17.55 Gympa Powerpulse Diana		17.15-18.10 Zumba Malatino Malin	
18.05-18.35 Styrka Emilia	18.05-19.00 Dansa Swing Ida	17.55-18.50 BodyCombat Kim	17.55-18.40 Spin45 Lyneth	18.10-18.40 Pulsgympa Cecilia	17.10-17.55 Högintensiv IntervallTräning (HIIT) Alexander		18.05-18.35 Skivstång Lyneth	17.45-18.40 Spin Activio55 Erika
19.15-20.25 YinYoga Elin/Theve	19.10-20.05 Kamp-Fys Totto	18.05-18.35 Skivstång Ida	18.05-19.00 Kettlebell Matilda	18.50-20.00 VinyasaYoga Nivå Theve			17.00-17.55 BodyCombat Kim	17.05-17.50 Spin45 Ulrika
							18.05-19.15 VinyasaYoga Nivå 2 Ulrika	