




Måndag	Tisdag			Onsdag	Torsdag		Fredag	Lördag	Söndag
09.00-09.55 Senior Stationsträning Utan Instruktor					09.00-09.55 Senior Styrka/Balans			09.15-09.55 Funktionell Träning30	
				10.05-11.00 RyggYoga				10.00-10.30 Core	
	11.30-12.15 Crosstraining/ Crossfight ACTIVIO					11.30-12.15 Powertraining ACTIVIO			
				(v. 24-30) 16.45-16.55 Kettlebell Intro					17.00-17.55 BodyCombat LES MILLS
17.00-17.55 Soma Move	17.00-17.55 BodyCom LES MILLS	17.00-17.55 StepUp	17.00-17.55 Spin 55 	17.15-17.45 GRIT Strength	(v. 24-30) 17.00-17.55 Kettlebell	(v32-34) 17.00-18.00 Powerpulse	17.30-18.00 MRL		17.00-17.55 Spin Activio 55 
18.05-18.35 BodyPump30 LES MILLS	18.00-18.55 BodyBalance LES MILLS			18.05-19.00 BodyPump LES MILLS		18.10-19.05 Stationsträning	18.00-18.45 Spin Activio 45 		
18.45-19.15 Core	(v.24-31) 18.30-19.30 Tabata Utepass					19.10-20.20 VinyasaYoga			
	19.00-19.55 Kamp-Fys								