







Måndag		Tisdag		Onsdag	Sveriges Nationaldag	Fredag	Lördag	Söndag	
					 Öppet 10.00-20.00				
09.20-09.55 Mage, rumpa och lår				09.00-09.55 Senior Styrka/Balans			09.15-09.45 Funktionell Träning30		
10.05-11.00 RyggYoga							09.50-10.20 Core		
		11.30-12.15 Crossfight				11.30-12.15 Stationsträning			
17.00-17.55 Gympa Powerpuls	17.00-17.55 Soma Move	17.00-17.55 CardioSwing	17.15-17.45 Spin30 	17.00-18.00 BodyBalance LES MILLS	17.00-17.55 Funktionell Träning				
17.15-18.00 SpinActivio45 		18.05-19.00 BodyCombat LES MILLS		18.10-19.05 Zumba 	18.00-18.55 SpinActivio55 		17.15-18.00 Spin45 	17.00-17.55 BodyCombat LES MILLS	
18.05-18.50 BodyPump45 LES MILLS		19.10-20.05 Kamp-Fys		19.15-19.45 Mage, rumpa och lår	18.35.-19.45 (obs! tiden) VinyasaYoga Nivå 1				
19.00-20.10 YinYoga									