






Måndag		Tisdag		Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
09.20-09.55 Mage, rumpa och lär				09.00-09.55 Senior Styrka/Balans	09.00-09.55 Senior Stationsträning		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 lär	19.05-20.15 VinyasaYoga Nivå 1			
19.00-20.10 YinYoga								