

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