



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag		
	06.45-07.30 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 minska 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 bokningsappen eller bokningssidan på vår hemsida är den mest säkra källan.</p> <p>Vi tackar för er förståelse.</p>		
08.00-08.45 KampFys Sebastijan								
09.00-09.45 Senior Stationsträning Totto		09.00-09.45 Spinn45 PeGe	09.00-09.50 Senior Styrka/Balans Elin		09.15-09.45 Funktionell Träning30 (Utomhus) Ulrika			
			10.00-10.55 RyggYoga Elin		09.50-10.20 Core (Utomhus) Ulrika			
11.30-12.15 Stationsträning Totto			11.30-12.15 Crossfight Ameli					
				16.15-16.45 Fredagsfys-Puls Lina				
17.00-17.55 Soma Move Elin	17.10-17.55 SpinActivio45	17.00-17.45 Smidig och Stark Lotta	17.00-17.55 BodyCombat (utomhus) Kim <b>LES MILLS</b>	17.00-17.55 Spin55 Mathias	17.00-17.55 Gympa Powerpulse Diana		16.45-17.40 Spin Activio55 Erica	16.50-17.20 Fredagsfys-Styrka Lina
18.05-18.35 Styrka Emilia 	18.05-19.00 Dansa Swing Ida	18.00-18.45 Utepass-Fokus styrka Issac	18.00-18.45 Spin45	17.00-17.55 Högintensiv IntervallTräning (HIIT) Alexander	17.30-18.15 Utepass-Fokus styrka Issac		17.00-17.55 BodyCombat (utomhus) Kim <b>LES MILLS</b>	17.00-17.45 Spin45 Ulrika
19.15-20.25 YinYoga	19.10-20.05 Kamp-Fys Totto	18.05-19.00 Kettlebell Matilda	18.05-18.35 Skivstång Lyneth 	17.55-18.50 Spin Activio55 Erica			18.00-19.10 VinyasaYoga Nivå 2 Ulrika	
			18.50-20.00 VinyasaYoga Nivå 1 Theve					