

| Måndag                                | Tisdag   | Onsdag                         | Torsdag                                | Fredag  | Lördag  | Söndag  |   |                            |   |   |  |
|---------------------------------------|--|--------------------------------|--|---|---|---|---|----------------------------|---|---|--|
|                                       | 06.45-07.30<br>Funktionell Träning<br>t.o.m vecka 27 |                                |  |   |   | <p>Pandemin</p> <p>Så länge folkhälsomyndigheten rekommenderar social distansering kommer vi att minska antalet platser på passen. Beräkningarna per antal utgår från föreskrifter som finns.</p> <p>Många av passen kommer dessutom att vara utomhus. Dessa pass är märkta med utomhus både i detta schemat och i appen. Ifall vi ändrar "lokal", tex pga dåligt väder, kommer detta att framgå i appen.</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. semester, sjukdom osv. kan förekomma.</p> <p>I vår nya app Lok&amp;Motion kan du alltid följa eventuella förändringar i schemat. Vi tackar för er förståelse.</p> |   |                            |   |   |  |
| 09.00-09.45<br>Senior Stationsträning |  | 09.00-09.45<br>Spinning        |  |   | 09.15-09.45<br>Funktionell Träning<br>(utomhus) |   |   |                            |   |   |  |
|                                       | 11.30-12.15<br>Fortgjort PulsGYMPA                   |                                |  |   | 09.50-10.20<br>Core<br>(utomhus)                |   |   |                            |   |   |  |
| 11.30-12.15<br>Stationsträning        |  |                                |  | 11.30-12.15<br>Crossfight                             |   |   |   |                            |   |   |  |
|                                       |  |                                | 16.40-17.35<br>SpinActivio             |   |   |   |   |                            |   |   |  |
| 17.00-17.55<br>Soma move<br>(utomhus) | 17.15-18.00<br>SpinActivio                           | 17.00-17.30<br>Fortgjort Stark | 17.30-18.25<br>BodyCombat<br>(utomhus) | 17.00-17.55<br>GymPA /<br>Powerpulse                  | 17.15-18.00<br>Tabata                           |   | 16.15-16.45<br>Fredagsfys-Puls<br>ojämna veckor |                            |   |   |  |
|                                       |  |                                |  |   |   | 16.15-16.45<br>Fortgjort<br>Dansa Zamba<br>jämna veckor   |   |                            |   |   |  |
| 18.05-18.35<br>Fortgjort<br>Styrka    | 18.00-18.55<br>Dansa Swing                           | 18.15-19.00<br>SpinActivio     | 17.40-18.25<br>Smidig och stark        | 17.35-18.20<br>Fokus<br>styrka/kondition<br>(utomhus) | 18.35-19.05<br>Mage, Rumpa, Lår                 | 18.30-19.25<br>Kettlebell<br>t.o.m. vecka 29  | 18.05-18.35<br>Fortgjort Skivstång              | 17.45-18.40<br>SpinActivio | 16.50-17.20<br>Fredagsfys-Styrka<br>ojämna veckor | 16.50-17.20<br>Fortgjort<br>Harmoni /Rytm<br>jämna veckor |  |
| 19.15-20.25<br>YinYoga                | 18.35-19.30<br>Kamp-Fys                              | 19.10-19.40<br>Core            |  | 18.50-20.00<br>VinyasaYoga                            |   |   |   |                            |   |   |  |