


Måndag			Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Julafton	Lördag Juldagen	Söndag Annandag Jul
			06.45 - 07.30 Funktionell Träning Suzanne	06.45 - 07.25 TRX Julmusik PeGe	<h1>God Jul!</h1>			
09.00 - 09.55 Senior Stationsträning Totto				09.00 - 09.45 Spinning PeGe				
			10.00 - 10.55 Senior Glädjegympa Julspecial Ingela	10.00 - 10.55 RyggYoga Tiara				
11.30 - 12.15 Stationsträning Totto								
			16.45 - 17.15 Stationsträning Totto					
17.15 - 18.10 Zumba Malin	17.00 - 17.55 Dansa Swing Ida/Elin	17.10 - 17.55 SpinActivio Per	17.00 - 17.30 FortGjort Stark Felicia	17.30 - 18.30 BodyCombat Kim	17.20 - 18.15 Spinning Mathias	17.40 - 18.35 SpinActivio55 Erika		
18.05 - 19.00 Soma move Elin			17.40 - 18.25 Smidig och stark Lotta	18.40 - 19.10 Funktionell Träning Ulrika	18.10 - 18.40 FortGjort Skivstång Ida			
19.15 - 20.25 YinYoga Theve/Ulrika			18.35 - 19.30 Kamp-Fys Totto	19.20 - 19.50 Core Ulrika				



Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag Nyårsafton	Lördag Nyårsdagen	Söndag
Gott nytt år!						
09.00 - 09.55 Senior Stationsträning Totto		09.00 - 09.45 Spinning PeGe				
		10.00 - 10.55 RyggYoga Tiara		10.00 - 10.55 Nyårssmällen Kim		
11.30 - 12.15 Stationsträning Totto						
		16.00 - 16.50 BodyCombat Maraton Kim	17.20 - 18.15 Spinning Mathias			
17.15 - 18.10 Zumba Malin	17.00 - 17.55 FortGjort Stark Felicia	17.00 - 17.50 BodyCombat Maraton Kim	18.40 - 19.10 Funktionell Träning Ulrika			17.00 - 18.00 BodyCombat Kim
18.15 - 19.00 Tabata Felicia	18.05 - 19.00 Soma move Elin	18.00 - 19.00 BodyCombat Maraton Kim	19.20 - 19.50 Core Ulrika	17.40 - 18.35 SpinActivio55 Erika		17.30 - 18.15 Spinning Ulrika
19.15 - 20.25 YinYoga Theve/Ulrika	18.35 - 19.30 Kamp-Fys Totto	20.00 - 21.10 YinYoga Emma	18.50 - 20.00 VinyasaYoga Theve			18.30 - 19.40 VinyasaYoga Ulrika



Måndag	Tisdag	Onsdag Trettondagsafton	Torsdag Trettondedag jul	Fredag	Lördag	Söndag
God fortsättning!						
09.00 - 09.55 Senior Stationsträning Totto					09.15 - 09.45 FortGjort Funktionell Step Ofelia	
					09.50 - 10.20 FortGjort Mage Rygg Ofelia	
11.30 - 12.15 Stationsträning Totto				11.30 - 12.15 Crossfight/Stationsträning	10.30 - 11.30 Barn-Gympa med förälder Blanka	
17.15 - 18.10 Zumba Malin	17.00 - 17.55 Dansa Swing Ida/Elin	17.10 - 17.55 SpinActivio Per	17.00 - 17.30 FortGjort Stark Felicia			17.00 - 18.00 BodyCombat Kim
18.15 - 19.00 Tabata Felicia	18.05 - 19.00 Soma move Elin	17.40 - 18.25 Smidig och stark Lotta	17.30 - 18.15 Spinning Ulrika			
19.15 - 20.25 YinYoga Theve/Ulrika	18.35 - 19.30 Kamp-Fys Totto	18.30 - 19.40 VinyasaYoga Ulrika				

