

GRUPPTRÄNINGSSCHEMA

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30 Virtuell spinning 45 min	06.30 Virtuell spinning 45 min	06.30 Virtuell spinning 45 min	06.30 Virtuell spinning 45 min	06.30 Virtuell spinning 45 min	08.30 Virtuell spinning 45 min	08.30 Virtuell spinning 45 min
11.00 Yoga Flow 45 min	07.30 Yoga Slow 45 min	07.30 Fys/Kamp 55 min	11.30 Core 30 min	07.30 Styrka 45 min	10.00 BODYPUMP® 55 min	10.00 HIIT 45 min
12.00 Virtuell spinning 45 min	11.30 Löpning 55 min	12.00 Zumba® 55 min	12.00 Rörlighet 30 min	11.30 Yoga Slow 45 min	12.00 Självskydd 90 min	11.00 Pilates 45 min
17.30 Easyline 45 min	12.00 Virtuell spinning 45 min	12.00 Virtuell spinning 45 min	12.00 Virtuell spinning 45 min	12.00 Virtuell spinning 45 min	12.00 Virtuell spinning 45 min	12.00 Virtuell spinning 45 min
17.30 BODYPUMP® 45 min	18.00 Virtuell spinning 45 min	18.00 HIIT 45 min	18.00 Virtuell spinning 45 min	17.30 Zumba® 55 min	15.00 Virtuell spinning 45 min	15.00 Virtuell spinning 45 min
18.00 Virtuell spinning 45 min	19.00 Zumba® 55 min	18.00 Virtuell spinning 45 min	18.30 Pilates 45 min	18.00 Virtuell spinning 45 min		
19.00 Fys/kamp 55 min	20.00 Styrka 30 min	19.00 Yoga Flow 55 min	19.30 Cirkel 45 min			
20.00 HIIT 30 min		20.00 Easyline 30 min	20.00 HIIT 30 min			

Med reservation för ändringar.