

JULträning 2018



Mån 17/12	Tis 18/12	Ons 19/12	Tors 20/12	Fre 21/12	Lör 22/12	Lillejul
06.30 Bodypump 45 Niklas	06.30 Spin 45 Thisa	06.30 Bodypump 45 Niklas		06.30 Bodypump 60 Linus		
				08.30 CxWorX 30 Thisa	09.00 Cirkelfys 45 Maria H	
				09.00 Spin 30 Thisa		10.00 Bodypump 60 Frida - LILLEJUL!
12.00 Multi 30 Tobbe	12.00 Spin 30 Petronella		12.00 TcBata 30 Anna			
17.00 Multi 30 Linda	16.45 Bodypump 60 Frida	17.00 Yoga RytM 30 Linda	18.15 Multi 30 Sofie			15.00 CxWorX 30 Thisa - LILLEJUL!
17.30 MageRygg 30 Linda	18.00 CxWorX 30 Frida	17.30 Yoga Kraft 30 Linda	18.45 CxWorX 30 André			15.35 Spin 45 Thisa - LILLEJUL!
18.00 Bodypump 30 Malin	18.35 Spin 45 Frida	18.00 Cirkelfys 45 Michael	19.20 Spin 45 André			
18.30 Spin 45 Maria M	19.15 Tcbata 30 Amanda	18.00 DansaMix 30 Venus				
		18.30 DansaZamba30 Venus				



Julafton	Juldag	Annandag	Tors 27/12	Fre 28/12	Lör 29/12	Sön 30/12
09.00 Bodypump 60 Frida & Linus - JULAFTON!	09.30 Cirkelfys 45 Cina	09.30 Tcbata 30 Maria H	06.30 Cirkelfys 45 Maria H	09.00 Bodypump 60 Linus		
09.30 Spin 45 Maria M - JULAFTON!		10.00 Spin 30 Maria H			09.00 Cirkelgym kond.30- JLSPECIAL! Sofie	10.00 Bodypump 60 Linus & Malin
			11.30 CxWorX 30 Andre		09.35 TRX Styrka 30 Sofie - JLSPECIAL!	
			12.00 Spin 45 Andre	17.00 CxWorX 30 Thisa		17.00 TcBata 30 Sofie
			18.15 Box 30 Sofie - JLSPECIAL!	17.35 Spin 30 Thisa		17.35 Spin 30 Sofie
			18.45 TRX Styrka 30 Sofie - JLSPECIAL			18.05 Yoga Kraft 45 Anna

Nyårsafton	Nyårsdag	Ons 2/1	Tors 3/1	Fre 4/1	Lör 5/1	Sön 6/1
09.00-10.30 Nyårskarameller!! Thisa & Petronella mfl		09.00 Tcbata 30 Petronella		06.30 Bodypump 60 Linus	09.00 Cirkelfys 45 Michael	
09.00		09.30 Spin 30 Petronella		08.30 Multi 30 Petronella		10.00 Bodypump 60 Frida
09.30			12.00 TcBata 45 Amanda & Linda	09.00 Spin 30 Petronella		
10.00		17.00 Yoga RytM 30 Linda	18.15 Box 45 - JLSPECIAL! Carola & Sofie	17.30 TcBata 30 Amanda		17.00 TcBata 30 Sofie
		17.30 Yoga Kraft 30 Linda	19.00 TRX Styrka 30 Sofie - JLSPECIAL!			17.35 Spin 30 Sofie
		18.00 DansaMix 30 Venus	19.30 Spin 30 Sofie			18.05 Yoga Kraft 45 Anna
		18.30 DansaZamba30 Venus				
		19.00 Bajk 30 Jennifer				

Mån 7/1	Tis 8/1	Ons 9/1	Tors 10/1	Fre 11/1	Lör 12/1
KOM-I-GÅNG-DAGAR					
Besök oss	Prova på träning	Erbjudanden	Ta med vän	Hälsocoach	#tcllyfter



