

Schema VÅR 2019



	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Dagspass Daytime 05.00-15.00	Gym 05.00-23.00	Gym 05.00-23.00	Gym 05.00-23.00	Gym 05.00-23.00	Gym 05.00-23.00	Gym 05.00-23.00	Gym 05.00-23.00
	06.30 Bodypump 45 Niklas	06.30 Spin 45 Thisa	06.30 Bodypump 45 Niklas	06.00 CxWorX 30 Thisa	06.30 Bodypump 60 Linus		
				06.35 Spin 30 Thisa	08.30 Multi 30 Petronella	09.00 Cirkelfys 45 Maria/Michael/Fredrik	
	09.30 Styrka 30 Bittan				09.00 Spin 30 Petronella		10.00 Bodypump 60 Frida
	10.00 MageRygg 30 Bittan						
	12.00 Multi 30 Tobbe	12.00 Spin 30 Petronella		12.00 TcBata 30 Anna			
Kvällspass Clubmedlemskap 05.00-23.00	17.30 Multi 30 Linda	17.00 Familjefys	16.45 MageRygg 30 Linda	16.45 Familjefys	17.00 TcBata / Multi / Cirkelfys 30 Växlande		17.00 TcBata 30 Sofie
	17.45 Spin 45 Maria M	17.45 CxWorX 30 Frida	17.15 Yoga Rytm & Kraft 45 Linda	17.30 Bodypump 60 Frida	17.30 Spin 30 Växlande		17.30 Spin 30 Sofie
	18.00 Pulstr 30 Linda	18.20 Spin 45 Frida	18.00 Multi 30 Sofie	18.30 Afro 30 Carola			18.00 Yoga Rytm 30 Anna
	18.30 Bodypump 30 Malin	18.15 Pulst 30 Amanda	18.30 Cirkelfys 45 Michael/Fredrik	19.00 Styrka 30 Jennifer			18.30 Yoga Kraft 30 Anna
	19.00 MageRygg 30 Carola	18.45 Styrka 30 Amanda	18.30 Spin 45 Tanja	19.30 Bajk 30 Jennifer			19.00 Yoga Spikmatta 30 Anna
	19.30 Box 45 Kurs 6v Carola	19.15 TcBata 30 Amanda	19.30 Dans 45, Kurs 6 v Venus				
		18.30 WeighTrainer 45 19.15 WeighTrainer 45		18.30 WeighTrainer 45 19.15 WeighTrainer 45			
				18.00 ForMe forts. 19.15 ForMe4			
	Hälsocoach	Hälsocoach	Hälsocoach	Hälsocoach			
	Reception Öppen 17.00-20.00	Reception Öppen 17.00-20.00	Reception Öppen 17.00-20.00	Reception Öppen 17.00-20.00			

smart

TRÄNING KOST HÄLSA

GYM

GRUPPTRÄNING

PERSONLIG TRÄNING

FOODBOX

KOSTTILLSKOTT

HÄLSOCOACH

HÄLSOGRUPPER

