

Gruppträning HT-18

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖR	SÖN
09:00		Bålstabilitet <i>30 min</i> <i>instr. Anna</i>					
09:45		Puls Step <i>30 min</i> <i>instr. Anna</i>					
10:30		Senior Fys <i>45 min</i> <i>instr. Anna</i>					
16:30					Fredags Fys <i>45 min</i> <i>inst. Marianne</i>		
18:00	Veckans Workout <i>30 min</i> <i>Instr. Karin</i>	Tisdags Fys <i>60 min</i> <i>Instr. Thom</i>	Ben/ Rumpa <i>45 min</i> <i>Instr. Marianne/ Anna</i>	Bålstabilitet <i>30 min</i> <i>Instr. Karin/ Anna</i>			
18:45	Rörlighet/ Balans <i>30 min</i> <i>Instr. Karin</i>			Puls Step <i>30 min</i> <i>Instr. Karin/ Anna</i>			
19:30			MediYoga <i>t.om v9 sedan ny dag/tid</i> <i>Instr. Malin</i>				