



# F.A.M.E FITNESS CENTER

Längta hit. Gå lycklig hem!

HÖSTSCHEMA START 24 AUGUSTI

Med reservation för eventuella förändringar.

MÅNDAG	GRUPPTRÄNING	PASSLÄNGD	CROSSCAGE	SAL 2	SAL 3	INSTR.
09:00	Indoor Walking	30 min			✓	Johnny
09:40	F.A.M.E Core Mix	30 min		✓		Johnny
17:10	BOOTCAMP ~ Cirkelpass (styrka & kondition)	55 min		✓		Hilde
18:20	ZUMBA® Fitness	55 min		✓		Silvia
19:00	Indoor Walking 30   Intensiv	30 min			✓	Nina
19:30	F.A.M.E Klassisk Yoga & Meditation**	75 min		✓		Silvia
TISDAG	GRUPPTRÄNING	PASSLÄNGD	CROSSCAGE	SAL 2	SAL 3	INSTR.
17:00	F.A.M.E Power BURN ~ Mixpass	45 min		✓		Malin
18:00	F.A.M.E Street Dance KidZ 6 - 8 år	55 min		✓		Emma
18:00	Indoor Walking 30	30 min			✓	Lilly
18:40	Indoor Walking 45	45 min			✓	Lilly
19:00	F.A.M.E Street Dance KidZ 9 - 12 år	55 min		✓		Emma
20:00	F.A.M.E Power Shape	55 min	✓			Iza
ONSDAG	GRUPPTRÄNING	PASSLÄNGD	CROSSCAGE	SAL 2	SAL 3	INSTR.
16:50	F.A.M.E TABATA "Core 30"	30 min		✓		Silvia
17:30	F.A.M.E Street Dance KidZ 9 - 12 år	55 min			✓	Emma
17:40	F.A.M.E Aerobic Dance	55 min		✓		Nina
18:35	F.A.M.E Rope Skipping ~ Fys 9+ år	55 min			✓	Emma
18:45	F.A.M.E Power Yoga	55 min		✓		Elin
TORSDAG	GRUPPTRÄNING	PASSLÄNGD	CROSSCAGE	SAL 2	SAL 3	INSTR.
17:30	Indoor Walking	30 min			✓	Lilly
18:00	F.A.M.E H.I.T	55 min		✓		Johnny
18:15	PT Small Group "WEIGHT LOSS" *	55 min	✓			Silvia
18:10	Indoor Walking	45 min			✓	Lilly
19:10	F.A.M.E Fitness Box	55 min		✓		Johnny
FREDAG	GRUPPTRÄNING	PASSLÄNGD	CROSSCAGE	SAL 2	SAL 3	INSTR.
16:30	Indoor Walking	30 min			✓	Johnny
17:10	F.A.M.E TABATA "Cardio & Strength"	45 min		✓		Johnny
LÖRDAG	GRUPPTRÄNING	PASSLÄNGD	CROSSCAGE	SAL 2	SAL 3	INSTR.
09:15	F.A.M.E Power Shape	55 min		✓		Christina
SÖNDAG	GRUPPTRÄNING	PASSLÄNGD	CROSSCAGE	SAL 2	SAL 3	INSTR.
13:00	F.A.M.E Rope Skipping ~ Grupp 1	60 min		✓		Emma
13:00	F.A.M.E Rope Skipping ~ Grupp 1	60 min		✓		Emma
14:00	F.A.M.E Rope Skipping ~ Grupp 2	60 min		✓		Emma
16:30	F.A.M.E Fit500!	55 min	✓			Iza
16:30	F.A.M.E Hot Yoga**	55 min		✓		Silvia
17:30	Indoor Walking	45 min			✓	Nina / Lilly
10:20	PILOXING®	55 min		✓		Christina

Med reservation för felskrivning och ev. ändringar.

## F.A.M.E FITNESS CENTER

Besöksadress: Maskingatan 27, 231 66 Trelleborg

Tfn: 0410 - 192 00  
 E-mail: [info@famefitness.se](mailto:info@famefitness.se)  
 Hemsida: [www.famefitness.se](http://www.famefitness.se)

\* Kurser bokas via hemsidan och ingår ej i det vanliga medlemskapet

\*\* Ingår i SILVER gymkortet, men kan även bokas som kurs med fast plats.

Önskar du boka fast plats till yogakurser, besök [www.famefitness.se](http://www.famefitness.se)

\*\*\* HCT WOD = Hardcore Training WOD - F.A.M.E FITNESS crosstraining pass - friviktsträning, funktionell styrka & kondition  
 ...kommer senare i höst.