

SCHEMA VECKA 20

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
öppet 9.30-11 +16.30-20.15	öppet 17.00-20.00	öppet 17.00-21.00	öppet 17.00-20.15		öppet 09.30-11.30	öppet 16.15-18.30
10.00 Senior-gympa 17.35 GRIT Cardio 18.10 Body-Pump 19.15 Cykling 55 19.15 DANCE—like no one's watching	17.45 CxWorx 18.20 Sprint 18.20 Body Combat 30 18.55 Body Balance	17.40 Bootylicious 30 18.15 BodyStep 45 18.15 RPM 45 19.20 GRIT Strength 20.00 Box	18.00 CxWorx 18.35 BodyAttack 30 18.35 Sprint 19.10 BodyPump 18.45 Styrka för kvinnor - kurs 4 tillfällen 19.50 Styrka för kvinnor - kurs 4 tillfällen	Inga pass	09.45 Bootylicious 30 10.20 Cross Training 45	16.30 Body Combat 45 17.20 Body Balance

NYHETER!!!

Bootylicious - Högintensiv träning med fokus på rumpa, lår och mage!! Vid passande väder körs passet utomhus. 30 min.

Cross Training - Stationsbaserad träning där vi tränar funktionell styrka och puls!! Vid passande väder körs passet utomhus. 45 min.