

SCHEMA VECKA 21

| 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 10.00-11.30 | |
| 10.00 Senior-gympa 17.35 GRIT Cardio 18.10 Body-Pump 19.15 Cykling 55 19.15 Step Styrka 20.15 Booty licious 30 | 17.10 BodyPump 30 17.45 CxWorx 17.45 Cykling 30 18.20 Body Combat 30 18.55 Body Balance | 18.15 BodyStep 45 18.40 RPM 45 19.20 GRIT Strength 20.00 Box | 18.00 CxWorx 18.35 BodyAttack 30 18.35 Sprint 19.10 BodyPump | Inga pass | 10.30 Body Combat 45 | Inga pass |

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.