

v. 51

v. 52

v. 1

JULSCHEMA

Gruppträning julen 2011 – **v. 51 – 1**

Klicka på det schema du vill se



Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

v. 51



v. 52

v. 1

JULSCHEMA

Gruppträning julen 2011 – **v. 51 (19 - 25 december)**

23 december. Rec. stänger kl 19.00, Gym kl 20.00

MÅNDAG 19 dec	TISDAG 20 dec	ONSDAG 21 dec	TORSDAG 22 dec	FREDAG 23 dec	LÖRDAG 24 dec	SÖNDAG 25 dec
		10.00 Gymcirkel Jenny		BEGR. ÖPPETTID	JULAFTON - STÄNGT	JULDAGEN - STÄNGT
10.00 ^S Hälsogympa Lena R						
	11.00 Vattenträning Jenny	11.00 Qi-gong Lena R	11.30 Function! Anna St	11.30 Spinning+Core Ylva		
		12.00 Poweryoga Lena R				
	18.00 Step-up Lena M		18.00 Poweryoga Helen I	17.00 Function! Caroline U		
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Caroline U	18.15 Spinning 75 Ylva		18.00 ² Afro Dance Eleonora			
19.00 X-fit Johan K	18.30 ² Dance Mix Therese	19.00 Function! Caroline U				
19.00 ² Aerobic 70 Mikaela	19.00 BODYPUMP® releaseparty Instruktörsteam	19.15 ² Zumba Linda A	19.15 Spinning 35 Sara B			
20.15 ² Zumba Katja			20.00 BODYPUMP® Maja			

Schema Gruppträning ² = Sal 2

* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min. ^S Passar seniorer och nybörjare

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vi reserverar oss för ändringar

v. 51



v. 52

v. 1

JULSCHEMA

Gruppträning julen 2011 – **v. 52 (25 december - 1 januari)**

26 december. Rec. Öppet 10.00-16.30 (rec. 15.00).

MÅNDAG 26 dec	TISDAG 27 dec	ONSDAG 28 dec	TORSDAG 29 dec	FREDAG 30 dec	LÖRDAG 31 dec	SÖNDAG 1 jan
					NYÅRSÄFTON - STÄNGT	NYÅRSDAGEN - STÄNGT
10.30 ² Aerobic 70 Mikaela						
11.30 Spinning+Core Ylva	11.30 Muskelträning Jenny		11.30 Function! Ylva	11.30 Spinning+Core Ylva		
ANNANDAG JUL - BEGR. ÖPPETTID		12.00 Poweryoga Lena R				
				17.30 ² Zumba Jannie		
	18.15 Spinning 75 Ylva		18.00 ² Afro Dance Mikaela			
	19.00 BODYPUMP® Caroline U	19.00 Function! Caroline U	18.15 ^{+ PULS} Spinning Tommy			
		19.15 ² Zumba Linda A	19.00 BODYPUMP® Maja			

Schema Gruppträning ² = Sal 2

* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min. ^{+ PULS} Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vi reserverar oss för ändringar

v. 51


v. 52

v. 1

JULSCHEMA

Gruppträning julen 2011 – v. 1 (2 - 8 januari 2012)

6 januari. Rec. Öppet 10.00-16.30 (rec. 15.00).

MÅNDAG 2 jan	TISDAG 3 jan	ONSDAG 4 jan	TORSDAG 5 jan	FREDAG 6 jan	LÖRDAG 7 jan	SÖNDAG 8 jan
		10.00 Gymcirkel Marcus		10.30 Zumba OBS! Sal 1 Jannie	10.00 Spinning60 Jessica F	10.00 PowerYoga 75 Lena R
11.30 Spinning+Core Ylva	11.00 Vattenträning Anna Sa		11.30 Function! Anna St	11.30 Spinning special Ylva+Tommy	10.15 BODYPUMP® Caroline U	
		12.00 Poweryoga Lena R		TRETTONDAGEN BEGR. ÖPPETTID	11.15 Core30 Jessica F	
	18.00 Step-up Lena M		18.00 ² Afro Dance Mikaela			17.00 ^{+ PULS} Spinning låg75 Tommy
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Caroline U	18.15 Spinning 75 Ylva	18.15 Spinning Låg Jessica S	18.00 Poweryoga Helene D-L			17.30 BODYPUMP® Katarina
19.00 X-fit Johan K		19.00 Function! Caroline U	18.15 ^{+ PULS} Spinning Tommy			18.30 ² Zumba Linda W
19.00 ² Aerobic 70 Mikaela	19.00 BODYPUMP® Caroline U	19.15 ² Zumba Linda A	19.00 BODYPUMP® Maja			
20.15 ² Zumba Katja		20.00 Vattenträning Amy				

Schema Gruppträning ² = Sal 2

* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min. ^{+ PULS} Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vi reserverar oss för ändringar