

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# SCHEMAN

*Klicka på det schema du vill se*



Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# VATTENTRÄNING

Schema vårterminen 2010

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
		07.15 Vattenträning <i>Marianne</i>	
	11.00 <b>S</b> Vattenträning <i>Caroline W/Anna Sa</i>		11.00 <b>S</b> Vattenträning <i>Caroline W/Anna Sa</i>
		18.00 Vattenträning <i>Heli</i>	
20.00 Vattenträning <i>Sofie</i>			

**Schema Vattenträning**

Vi reserverar oss för ändringar



Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# GRUPPTRÄNING

## Schema vårterminen 2010

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
		07.00 PowerYoga Lena				
10.00 <b>S</b> Hälsogympa Lena	10.00 Mamma/barnPilates Caroline J		10.00 Mamma/barn- träning Anna St	10.00 <b>S</b> Hälsogympa Anna St	10.15 BODYPUMP® Frida	10.00 PowerYoga 75 Lena
	12.00 BODYPUMP® Lena	12.00 Muskelträning Anna St		12.00 BODYPUMP® Stefan	11.15 Core Frida	10.30 <b>2</b> Box Johan K/Rickard
		17.15 BODYPUMP® Frida		16.30 Muskelträning Mikaela La		16.00 Klassisk Orient. Dans 75 May
		18.30 <b>2</b> Core Annika	18.00 <b>2</b> PowerYoga Basic Camilla			17.30 BODYPUMP® Katarina
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Caroline U	18.00 BODYPUMP® Mikaela Li	18.30 Aerobic Basic Ylva	18.30 Step-up Basic Yvonne			
<b>NYHET!</b> 18.30 <b>2</b> Pilates Sara A	18.15 <b>2</b> Afro Dance Mikaela La	19.00 <b>2</b> Box Johan K	19.15 <b>2</b> Afro Dance Sarah L			
19.00 Aerobic 70 Mikaela La	19.00 Step-up Sara B	19.30 Funktionell Träning Cirkel Mikaela Li	19.30 BODYPUMP® Yvonne			
20.15 PowerYoga 75 Lisa						



Schema Gruppträning **2** = Sal 2

\* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min

Vi reserverar oss för ändringar

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# SPINNING

## Schema vårterminen 2010

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
12.00 Spinning Sofie			12.00 Spinning Anna St		10.00 Spinning 60 Sandra	
				17.00 Spinning Sofie		17.00 Spinning Lågint. 75 Tommy 
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Caroline U	18.30 Spinning Lågint. 75 Sandra	18.15 Spinning 60 Tommy	18.00  Power- Spinning 35 Caroline U			
19.30 Spinning 60 Anki		19.30 Spinning Christian	18.15 Spinning 60 Yva			
	20.00  Spinning Jessica					

### Schema Spinning

\* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min



Puls-spinning, läs mer om det under passbeskrivningar

Vi reserverar oss för ändringar



Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

Vattenträning

Gruppträning

Spinning

Gymcirkelträning

# GYMCIRKELTRÄNING

Schema vårterminen 2010

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
		10.00 Gymcirkel 45 min Senior	
18.30 Gymcirkel 45 min			
			19.30 Gymcirkel 55 min Intensiv

Schema Gymcirkelträning

Variande instruktörer  
Vi reserverar oss för ändringar



Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.