

v. 32

v. 33

v. 34

# SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – **v. 32 – 34**

*Klicka på det schema du vill se*

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

v. 32

v. 33

v. 34

# SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – v. 32 (9 - 15 aug)

MÅNDAG 9 aug	TISDAG 10 aug	ONSDAG 11 aug	TORSDAG 12 aug	FREDAG 13 aug	LÖRDAG 14 aug	SÖNDAG 15 aug
					10.15 BODYPUMP® Frida	
					10.30 Spinning Sofie	
12.00 Spinning Frida						
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Carro	18.00 BODYPUMP® Frida	17.15 BODYPUMP® Frida	18.00 Core Malin	16.30 BODYPUMP® Frida		17.00 Spinning Lågint. 75 Tommy <span>+ PULS</span>
		18.00 Spinning Ylva		17.00 Spinning Sofie		
	18.30 <span>+ PULS</span> Spinning Lågint. 75 Mikaela Li		18.30 <span>2</span> Afro Dance Sarah L			
19.00 Pilates Sara A	<span>NYHET!</span> 19.00 Zumba May	19.00 <span>2</span> Box Johan K	19.00 Spinning 60 Ylva			
19.30 Spinning 60 Carro						



Schema Gruppträning 2 = Sal 2

\* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min

+ PULS Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

Vi reserverar oss för ändringar

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

v. 32

v. 33

v. 34

# SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – v. 33 (16 - 22 aug)

MÅNDAG 16 aug	TISDAG 17 aug	ONSDAG 18 aug	TORSDAG 19 aug	FREDAG 20 aug	LÖRDAG 21 aug	SÖNDAG 22 aug
					10.00 Spinning 60 Sofie	10.00 PowerYoga Lena
					10.15 BODYPUMP® Frida	
12.00 Spinning Anna				12.00 BODYPUMP® Carro	11.15 Core Frida	
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Katarina + Sofie	18.00 BODYPUMP®	17.15 BODYPUMP® Frida	18.00 <sup>2</sup> PowerYoga Basic Camilla	16.30 Muskelträning Anna		17.00 <sup>+ PULS</sup> Spinning Lågint. 75 Tommy
18.30 <sup>2</sup> Pilates Sara A	18.15 <sup>2</sup> Afro Dance Mikaela La	18.00 Spinning Carro	18.00 <sup>+ PULS</sup> Power- Spinning Carro	17.00 Spinning 60 Frida		
	18.30 Spinning Lågint. 75 Tommy	19.00 <sup>2</sup> Box Johan K	18.30 Step-up Basic Anna			
19.00 Aerobic 70 Mikaela La		<sup>NYHET!</sup> 19.30 Function Ylva	19.00 Spinning 60 Sofie			
19.30 Spinning 60 Sofie			19.30 BODYPUMP® Carro			



Schema Gruppträning <sup>2</sup> = Sal 2



\* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min

Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

<sup>S</sup> Passar seniorer och nybörjare

Vi reserverar oss för ändringar

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

v. 32

v. 33

v. 34

# SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – v. 34 (23 - 29 aug)

MÅNDAG 23 aug	TISDAG 24 aug	ONSDAG 25 aug	TORSDAG 26 aug	FREDAG 27 aug	LÖRDAG 28 aug	SÖNDAG 29 aug
					10.00 Spinning 60 <i>Mikaela Li</i>	10.00 PowerYoga <i>Lena</i>
					10.15 BODYPUMP® <i>Frida</i>	
12.00 Spinning <i>Sofie</i>				NYHET! 12.00 Function <i>Anna</i>	11.15 Core <i>Frida</i>	
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning <i>Carro</i>	18.00 BODYPUMP® <i>Carro</i>	17.15 BODYPUMP® <i>Frida</i>	18.00 2 PowerYoga Basic <i>Camilla</i>	16.30 Muskelträning <i>Anna</i>		17.00 + PULS Spinning Lågint. 75 <i>Tommy</i>
18.30 2 Pilates <i>Sara A</i>	18.15 2 Afro Dance <i>Mikaela La</i>	18.00 Spinning <i>Carro</i>	18.00 + PULS Power- Spinning <i>Carro</i>	17.00 Spinning <i>Sofie</i>		
	18.30 Spinning Lågint. 75 <i>Tommy</i>	19.00 2 Box <i>Johan K</i>	18.30 Step-up Basic <i>Anna</i>			
19.00 Aerobic 70 <i>Mikaela La</i>		NYHET! 19.30 Function <i>Ylva</i>	19.00 Spinning 60 <i>Anki</i>			
19.30 Spinning 60 <i>Carro</i>			19.30 BODYPUMP® <i>Carro</i>			



Schema Gruppträning 2 = Sal 2



\* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min

Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

S Passar seniorer och nybörjare

Vi reserverar oss för ändringar

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.