

v. 26

v. 27

v. 28

v. 29

v. 30

v. 31

SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – **v. 26 – 31**

Klicka på det schema du vill se

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

v. 26

v. 27

v. 28





v. 29

v. 30

v. 31

SOMMARSHEMA


Schema sommaren 2010 – v. 26 (28 juni - 4 juli)

MÅNDAG 28 juni	TISDAG 29 juni	ONSDAG 30 juni	TORSDAG 1 juli	FREDAG 2 juli	LÖRDAG 3 juli	SÖNDAG 4 juli
					10.15 BODYPUMP® Frida	INGÅ PASS - STÄNGT
					10.30 Spinning Carro	
12.00 Spinning Sandra						
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Carro	18.00 BODYPUMP® Frida	17.15 BODYPUMP® Carro	18.00 PowerYoga Anki	16.30 BODYPUMP® Carro		
		18.00  Spinning Tommy		17.00 Spinning Frida		
	18.30 Spinning Lågint. 75 Sandra		18.30  Afro Dance Sarah L			
19.00 Pilates Sara A	19.00 Step-up Anna	19.00  Box Johan K	19.00  Spinning 60 Mikaela Li			



Schema Gruppträning  = Sal 2

* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min

 Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

Vi reserverar oss för ändringar

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

v. 26

v. 27

v. 28

v. 29

v. 30

v. 31

SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – v. 27 (5 juli - 11 juli)

MÅNDAG 5 juli	TISDAG 6 juli	ONSDAG 7 juli	TORSDAG 8 juli	FREDAG 9 juli	LÖRDAG 10 juli	SÖNDAG 11 juli
					10.15 BODYPUMP® Frida	INGÅ PASS - STÄNGT
					10.30 Spinning Sofie	
12.00 Spinning Frida						
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Carro	18.00 BODYPUMP® Frida	17.15 BODYPUMP® Carro	18.00 PowerYoga Anki	16.30 BODYPUMP® Carro		
		18.00 Spinning Ingrid		17.00 Spinning Sofie		
	18.30 Spinning Lågint. 75 Sofie		18.30 ² Afro Dance Sarah L			
19.00 Pilates Sara A	19.00 Step-up Anna	19.00 ² Box Johan K	19.00 ^{+ PULS} Spinning 60 Carro			



Schema Gruppträning ² = Sal 2

* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min



Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

Vi reserverar oss för ändringar

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

v. 26

v. 27

v. 28


v. 29

v. 30

v. 31

SOMMARSHEMA


Schema sommaren 2010 – v. 28 (12 - 18 juli)

MÅNDAG 12 juli	TISDAG 13 juli	ONSDAG 14 juli	TORSDAG 15 juli	FREDAG 16 juli	LÖRDAG 17 juli	SÖNDAG 18 juli
					10.15 BODYPUMP® Frida	INGÅ PASS - STÄNGT
					10.30 Spinning Carro	
12.00 Spinning Sofie						
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Carro	18.00 BODYPUMP® Mikaela Li	17.15 BODYPUMP® Stefan	18.00 Core Frida	16.30 BODYPUMP® Stefan		
		18.00  Spinning Carro		17.00 Spinning Frida		
	18.30 Spinning Lågint. 75 Sofie		18.30 ² Afro Dance Sarah L			
19.00 Pilates Sara A	19.00 Step-up Anna	19.00 ² Box Johan K	19.00 Spinning 60 Ingrid			



Schema Gruppträning ² = Sal 2

* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min

 Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

Vi reserverar oss för ändringar

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.

v. 26

v. 27

v. 28

v. 29

v. 30

v. 31

SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – v. 29 (19 - 25 juli)

MÅNDAG 19 juli	TISDAG 20 juli	ONSDAG 21 juli	TORSDAG 22 juli	FREDAG 23 juli	LÖRDAG 24 juli	SÖNDAG 25 juli
					10.15 BODYPUMP® Frida	INGÅ PASS - STÄNGT
					10.30 Spinning Sandra	
12.00 Spinning Sandra						
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Carro	18.00 BODYPUMP® Carro	17.15 BODYPUMP® Carro	18.00 PowerYoga Anki	16.30 BODYPUMP® Frida		
		18.00 Spinning Ingrid		17.00 Spinning Carro	+ PULS	
	18.30 Spinning Lågint. 75 Sandra		18.30 ² Afro Dance Sarah L			
19.00 Core Frida	19.00 Klassisk Orientalisk Dans May	19.00 Funktionell Träning Cirkel Mikaela Li	19.00 Spinning 60 Sandra			



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. 26

v. 27

v. 28

v. 29

v. 30

v. 31

SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – v. 30 (26 juli - 1 aug)

MÅNDAG 26 juli	TISDAG 27 juli	ONSDAG 28 juli	TORSDAG 29 juli	FREDAG 30 juli	LÖRDAG 31 juli	SÖNDAG 1 aug
					10.15 BODYPUMP® Frida	INGÅ PASS - STÄNGT
					10.30 Spinning Carro	
12.00 Spinning Tommy						
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Carro	18.00 BODYPUMP® Frida	17.15 BODYPUMP® Carro	18.00 Core Mikaela Li	16.30 BODYPUMP® Carro		
		18.00 Spinning Ingrid		17.00 Spinning Frida		
	18.30 Spinning Lågint. 75 Tommy + PULS		18.30 2 Afro Dance Sarah L			
19.00 Core Frida	19.00 Aerobic Karin	19.00 Funktionell Träning Cirkel Carro	19.00 + PULS Spinning 60 Mikaela Li			



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. 26

v. 27

v. 28

v. 29

v. 30

v. 31

SOMMARSHEMA

Schema sommaren 2010 – v. 31 (2 - 8 aug)

MÅNDAG 2 aug	TISDAG 3 aug	ONSDAG 4 aug	TORSDAG 5 aug	FREDAG 6 aug	LÖRDAG 7 aug	SÖNDAG 8 aug
					10.15 BODYPUMP® Frida	INGÅ PASS - STÄNGT
					10.30 Spinning Sandra	
12.00 Spinning Sofie						
* 18.00 BODYPUMP® /Spinning Frida	18.00 BODYPUMP® Frida	17.15 BODYPUMP® Frida	18.00 Core Malin	16.30 BODYPUMP® Frida		
		18.00 Spinning Tommy		17.00 Spinning Sofie		
	18.30 Spinning Lågint. 75 Sandra		18.30 ² Afro Dance Sarah L			
19.00 Pilates Malin	19.00 Aerobic Karin	19.00 Box Johan S	19.00 Spinning 60 Sandra			



Schema Gruppträning ² = Sal 2

* BODYPUMP 45 min + spinning 30 min



Puls-spinning, läs mer på vår hemsida

Vi reserverar oss för ändringar

Läs mer om passen under kundservice-passbeskrivningar.