



Start Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag		Start Tid
	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	
07.30									Body Pump Annica T						07.30
08.30	Body Balance Asa							Body Balance Annica T							08.30
08.45										Cykel 30 Annica T					08.45
09.30												RPM 45 Olika inst.			09.30
10.00		Cykel 30 Annica T									Crosstraining 45 Päivö				10.00
11.00			Intervall/ Styrka 30 Carola												11.00
11.30								Cykel 30 Annica T		Intervall Styrka 45 Carola/Daniel					11.30
15.45															15.45
16.00															16.00
16.45					TRX 40 Daniel		Intervall / Styrka 45 Olivia		Body Pump Carola				Svettis 45 Evelina		16.45
17.00		RPM 30 Annika P	Step 30 Carola												17.00
17.15								RPM 45 Olivia							17.15
17.30	Body Pump 45 Jessica	Core 30 Daniel	Core 30 Carola		Body Combat 45 Jessica										17.30
17.35							Body Attack Evelina	RPM 45 Asa					Body Combat Olivia		17.35
17.50									TRX/RIP Christopher						17.50
18.20			Body Pump 45 Daniel	RPM 45 Emmie	Body Pump Marcus	Sprint 30 Jessica									18.20
18.30	Body Attack 45 Carola	Sprint 30 Jessica	Kondition Gym 45 Carola												18.30
18.40								Body Balance Päivö					Body Balance Bodil		18.40
19.15			Zumba Basic Maria												19.15
19.30	Crosstraining 45 Patrick				Crosstraining 45 Patrick										19.30
19.45								Företags- Klass							19.45

Gäller från v. 45

OBS! GYM: mötesplats i gymmet, fråga i receptionen

Vi förbehåller oss rätten att genomföra ev. förändringar

Alla klasser är 55 min om inget annat anges