



start	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag		Start
Tid	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Salen	Cykel	Tid
07.30									Body Pump Annica T						07.30
08.30	Body Balance Åsa							Body Balance Annica T	Milon Coach vid Cirkelarna						08.30
09.30												RPM 45 Åsa			09.30
10.00		Cykel 30 Annica T			Cykel 30 Annica T						Crosstraining 45 Päivö				10.00
10.55											Body Balance 30 Päivö				10.55
11.30	Tabata 45 Monica		Intervall/ Styrka 30 Carola						Tabata 45 Monica						11.30
16.45	Kondition gym 30 Monica				Crosstraining 45 Evelina		Intervall / Styrka 45 Olivia		Body Pump Carola						16.45
17.00	Milon Coach vid Cirkelarna	RPM 30 Express Annika P	Step 30 Carola										Zumba/Dans Basic 50 Maria		17.00
17.15															17.15
17.30	Body Pump 45 Jessica	Core 30 Annika P	Core 30 Carola												17.30
17.35				RPM 45 Olivia	Body Combat Jessica/Olivia		Body Attack Evelina	RPM 45 Åsa							17.35
18.00						Core 30 Annika P							Body Balance Bodil		18.00
18.30	BodyAttack 30 Carola	Sprint 30 Jessica	Intervall/ Styrka 45 Olivia			RPM 45 Annika P									18.30
18.40					Body Pump Marcus		Body Balance Päivö								18.40
19.00	Core/Ass 30 Carola														19.00
19.15			Body Balance Annika P												19.15
19.35	Crosstraining 45 Patrick														19.35

Gäller från v. 02-2018

Vi förbehåller oss rätten att genomföra ev. förändringar
Alla klasser är 55 min om inget annat anges