



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
08.45									Cykel 30 Annica T						08.45
09.30												RPM 45 Åsa			09.30
10.00		Cykel 30 Annica T			Cykel 30 Annica T						Crosstraining 45 Päivö				10.00
10.55															10.55
11.30	Tabata 45 Monica								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 Carola	Core 30 Annika P	Core 30 Carola												17.30
17.35			RPM 45 Olivia		TRX 45 Patrick		BodyAttack 45 Evelina	RPM 45 Åsa							17.35
18.00						Core 30 Annika P							Body Balance Bodil		18.00
18.15			Intervall/ Styrka 45 Evelina				CC Runners Emmie								18.15
18.30	BodyAttack 30 Carola				Body Pump Marcus	RPM 45 Annika P									18.30
18.40															18.40
19.00	Core/Ass 30 Carola														19.00
19.15															19.15
19.35	Crosstraining 45 Patrick														19.35

Gäller från v. 14-2018

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