



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	
08.30	Body Balance Åsa				Body Balance Annica T				Body Pump Annica T						08.30
09.30												RPM 45 Åsa			09.30
09.45		RPM Express 30 Åsa				Cykel 30 Annica T				Cykel 30 Annica T					09.45
10.00											Crosstraining 50 Päivö				10.00
11.45			Intervall/styrka 40 Cassi				Core 30 Cassi								11.45
16.30	Body Balance 45 Bodil								Body Pump Carro						16.30
16.45			Core 25 Carola		HIIT 45 Anna		Intervall cirkel 45 Olivia								16.45
17.00		RPM Express Annika P											Body Attack 45 Carro		17.00
17.15			Step 30 Carola												17.15
17.30	Body Pump 45 Carola	Core 30 Annika P					V.41-43 Body Attack istället för Body Combat								17.30
17.35					Body Pump Marcus	RPM 45 Olivia	Body Combat Olivia	RPM 45 Åsa						Rpm 45 Annika P	17.35
17.50			TRX 50 Patrick												17.50
18.20	Body Attack 30 Carola	SPRINT 30 Annika P													18.20
18.35				RPM 45 Emmie									Body Balance Annika P		18.35
18.40					Zumba Maria / Ullis		Body Balance Bodil								18.40
18.50	Core/Ass 30 Carola		Crosstraining 45 Patrick												18.50
19.30	Crosstraining 50 Patrick														19.30

Gäller från v. 41 (8:e oktober)

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