

Höstschema gruppträning (v. 34 – 49)



Måndag

09.00	Lätt Cirkel	60 min	Rickard Lundgren
17.30	Jumping Fitness	45 min	Johanna / Jane
17.30	Grit Strength	30 min	Stina
18.15	Combat	60 min	AnnaCarin
18.30	Spinning	60 min	Josefin

Tisdag

09.15	Funkt. Mammatr.	45 min	Marielle
17.30	Str. Development	45 min	Tobbe
17.30	Spinning Styrka	45 min	Bea
18.30	Zumba	60 min	AnnaCarin

Onsdag

17.00	Cirkel	45 min	Anso-Fi
17.15	Body Attack	45 min	Klas
17.30	Sprint	30 min	Stina
18.00	Str. Development	45 min	Carina
18.15	Core	30 min	Malin E
19.00	BodyBalance	60 min	Malin E

Torsdag

09.15	Funkt. Mammatr.	45 min	Marielle
17.00	BodyPump	45 min	Jenny
17.30	Grit Cardio	30 min	Tobbe
18.00	Box	30 min	Rikard M
18.10	Jumping Fitness	30 min	Henrik
18.50	Strech & Rörelse	45 min	Rickard Lundgren
18.30	RPM	45 min	Anna

Fredag

06.30	Spinning	45 min	Jane
09.00	Lätt Cirkel	60 min	Rickard Lundgren
16.15	Cirkel	45 min	Annso-Fi
17.30	Body Attack	30 min	Tobbe

Lördag

09.00	Barnträning	60 min	Malin F
09.00	BodyPump	60 min	Rullande (Jenny/Carina)

Söndag

16.00	Str. Development	45 min	Tobbe
17.00	Core	30 min	Jenny
17.40	Sprint	30 min	Jenny
17.40	BodyBalance	45 min	Carina

