

# Julschema 2024

v.51



## Måndag

### Gruppträningssalar

09.00 Lätt Cirkelträning  
17.30 GRIT Strenght 30  
18.15 Bodycombat 45  
18.30 Spinning

### Boxen

06.00 WOD  
11.30 WOD  
17.00 WOD  
18.15 WOD

Övriga pass, ej märkta  
med tid är 60 min

## Tisdag

### Gruppträningssalar

17.30 Spinning Styrka 45  
17.30 Strenght Development 45  
17.30 Zumba Fitness  
18.30 Vinyasa Yoga

### Boxen

06.00 WOD  
09.15 Funktionell mammaträning  
17.00 WOD  
18.15 Viktors WOD 45

## Onsdag

### Gruppträningssalar

17.00 Les Mills Pilates 45  
Inga fler pass idag pga personalkväll

### Boxen

06.00 Hyrox-ish  
11.30 WOD  
17.00 WOD  
Inga fler pass idag pga personalkväll



## Torsdag

### Gruppträningssalar

17.30 Bodypump 45  
18.35 Les Mills RPM 45

### Boxen

06.00 WOD  
09.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 WOD  
18.00 Hyrox-ish

## Fredag

### Gruppträningssalar

06.30 Spinning 45  
09.00 Lätt Cirkelträning  
11.15 Bodypump 30  
Inget kvällspass pga Christmas workout party

### Boxen

06.00 WOD  
11.30 WOD  
Inget kvällspass pga Christmas workout party

Övriga pass, ej märkta  
med tid är 60 min

## Lördag

### Gruppträningssalar

09.30 Cirkelträning 50

### Boxen

09.00 Teknik Olympiska lyft 75

## Söndag

### Gruppträningssalar

16.00 Les Mills Core 30  
16.45 Les Mills Sprint 30

### Boxen

09.00 WOD



v.52

## Måndag

### Gruppträningsalar

09.00 Lätt Cirkelträning  
14.00 RPM spinning

### Boxen

09.00 WOD Team  
15.00 Kettlebellpass

## Lördag

### Gruppträningsalar

09.30 Cirkelträning 50

### Boxen

09.00 Teknik  
Olympiska lyft 75

## Julafton

### Gruppträningsalar

09.00 Julaftons-Pilates 45

### Boxen

09.00 JulaftonsWOD Team 75

## Söndag

### Gruppträningsalar

16.00 Les Mills Core 30  
16.45 Les Mills Sprint 30  
16.45 Bodybalance 45

### Boxen

09.00 WOD

## Juldagen

### Gruppträningsalar

Ingen gruppträning

### Boxen

10.00 WOD Team 75

## Annandag Jul

### Gruppträningsalar

15.30 Bodypump 30  
16.15 Les Mills RPM 45

### Boxen

09.00 WOD Team

Övriga pass, ej märkta  
med tid är 60 min

## Fredag

### Gruppträningsalar

09.00 Spinning 45  
16.30 Strengh Development 45

### Boxen

09.00 WOD Team  
17.00 Hyrox-ish



**v.1**

## **Måndag**

### **Gruppträningssalar**

09.00 Lätt Cirkelträning  
17.30 GRIT Strengh 30  
17.30 Jumping Fitness 45  
18.30 Spinning

### **Boxen**

09.00 WOD Team  
17.00 Kettlebellpass 45

## **Nyårsafton**

### **Gruppträningssalar**

09.00 Nyårsmix 90

### **Boxen**

09.00 NyårsWOD 75

## **Nyårsdagen**

### **Gruppträningssalar**

Ingen gruppträning

### **Boxen**

Ingen gruppträning

## **Torsdag**

### **Gruppträningssalar**

17.30 Bodypump 45  
18.35 Les Mills RPM 45

### **Boxen**

09.00 WOD Team  
10.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 Strong WoMan 75

Övriga pass, ej  
märkta med tid är  
60 min

## **Fredag**

### **Gruppträningsalar**

09.00 Lätt Cirkelträning

11.15 Bodypump 30

17.15 Strenght Development 45

### **Boxen**

09.00 WOD Team

17.00 Hyrox-ish

## **Lördag**

### **Gruppträningsalar**

09.30 Cirkelträning 50

### **Boxen**

09.00 WOD Team

## **Söndag**

### **Gruppträningsalar**

16.00 Les Mills Core 30

16.45 Les Mills Sprint 30

16.45 Bodybalance 45

### **Boxen**

09.00 WOD Team

