

# Sommarschema v.25-27 2026



## v.25

### Måndag

06.00 Funktionell Styrka  
09.00 Lätt Cirkelträning  
09.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 Funktionell Styrka  
17.00 Cirkelträning 45  
18.00 Funktionell Styrka  
18.00 Strenght Development 45  
18.30 Spinning

### Onsdag

06.00 Funktionell Hyrox  
09.00 Mjukstart 45  
09.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 Funktionell styrka  
17.30 Grit Cardio 30  
18.10 Strong WoMan 75

### Midsommarafton

08.30 MidsommarWOD 90  
09.00 Bodypump

### Söndag

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

### Tisdag

17.00 Viktors WOD Hyrox 75  
17.30 Spinning Styrka 45  
18.00 Bodypump 45

### Torsdag

17.00 Funktionell Styrka  
17.30 Les Mills Pilates 45  
18.00 Funktionell Hyrox  
18.30 Bodypump Heavy 45

### Midsommardagen

Ingen gruppträning

Pass ej märkta med tid är 60 min

**Boxen är bokad för andra pass/företagsträning:**

Tisdagar och torsdagar: 19.15-20.15 samt lördagar 10.15-11.15

v.26



## Måndag

06.00 Funktionell Styrka  
09.00 Lätt Cirkelträning  
09.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 Funktionell Styrka  
17.00 Cirkelträning 45  
18.00 Funktionell Styrka  
18.00 Strenght Development 45  
18.30 Spinning

## Onsdag

06.00 Funktionell Hyrox  
09.00 Mjukstart 45  
09.15 Funktionell Mammaträning  
17.00 Funktionell styrka  
17.30 Grit Athletic 30  
18.10 Strong WoMan 75

## Fredag

06.00 Spinning 45  
09.00 Lätt Cirkelträning  
10.15 Funktionell Mammaträning  
11.15 Bodypump 30  
17.00 Bodyattack 45  
17.00 Funktionell Team

## Tisdag

17.00 Viktors WOD Hyrox 75  
17.30 Spinning Styrka 45  
18.00 Bodypump 45

## Torsdag

17.00 Funktionell Styrka  
17.30 Les Mills Pilates 45  
18.00 Funktionell Hyrox  
18.30 Bodypump Heavy 45

## Lördag

09.15 Cirkelträning 50

## Söndag

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

Pass ej märkta med tid är 60 min

**Boxen är bokad för andra pass/företagsträning:**

Tisdagar och torsdagar: 19.15-20.15 samt lördagar 10.15-11.15



**v.27**

### **Måndag**

06.00 Funktionell Styrka  
09.00 Lätt Cirkelträning  
09.15 Funktionell Mammaträning  
11.30 Funktionell Team  
17.00 Cirkelträning 45  
17.30 Funktionell Team 90  
17.00 Cirkelträning 45  
18.00 Strenht Development 45  
18.30 Spinning

### **Tisdag**

17.30 Funktionell Team 90  
17.30 Spinning Styrka 45  
18.00 Bodypump 45

**Från Onsdagen den 1/7 sker gruppträningen i Nordic Wellness regi, se deras sida för schema och bokning.**

## **Virtuell spinning v.25-27, 2026 (tom 30/6)**

### **Måndag:**

06.30, 07.30, 11.30, 16.15, 17.15

### **Tisdag:**

06.00, 07.00, 11.30, 16.00, 19.00

### **Onsdag**

06.00, 07.00, 11.30, 16.30, 17.30, 18.30

### **Torsdag**

06.00, 07.00, 11.30, 16.00, 17.00, 18.00

### **Fredag**

11.30, 15.00, 16.00

### **Lördag**

09.00, 10.00, 11.00

### **Söndag**

10.00