

Med reservation för ändringar!

Gäller från v.3

Dag	Ute/stora salen/yogasalén	IW/Spinning	Boxen (plan 1)	Föreläsning & Viktminskning
Måndag	06:00 Löp intervall/Anette 09:15 Omnia/Anette 10:00 Mobility30/Anette 17:00 Styrka30/Malin(kom gärna kl.16:50 uppvärmd) 18:00 Funktionell (ute)/Cilla 19:15 Boxning75/Anette	08:30 IW30/Anette 17:00 IW45/Spinning 18:00 Bokad 19:00 Bokad	17:00 Wod/Toni 18:15 Wod/Toni 20:00 Bokad	Stora sal 07:00 WT 17:45 WT 18:30 WT
Tisdag	09:15 Seniorpass/Cilla 17:00 Core/Anette 17:45 Löpning-60/Anette 17:45 Funktionell/Kajsa E	06:00 IW-45/Anette 08:30 Sp+IW30/Cilla 16:15 IW30/Malin	09:15 Seniorpass /Cilla 17:00 Wod/Mirsa 18:15 Wod/Mirsa 19:30 Bokad	Anette 19:00 WT/ 20:00 WT/ Coach live
Onsdag	09:15 Bodysculpt/Malin 18:00 Funktionellt ute /Cilla 19:10 BodyBalance/Hanna	08:30 IW30/Malin 17:15 Nyhet kommer 2022 18:30 Sprint/Hanna	17:00 Wod/Cilla/Patrik 18:15 Wod/Johanna/ Nathalie 19:30 Bokad	Anette 17:30 WT 18:15 WT
Torsdag	09:15 Mixpass/Malin 16:45 Bokad 17:30 Boxning60/Anette 19:15 Funktionellt/Cilla (boxen)	06:00 IW45/Anette 09:15 Mixpass/Malin 17:00 Mixpass/Malin 18:00 Spinning/Christer 19:00 Bokad	17:00 Wod/Cilla 18:00 Wod/Cilla 19:15 Funktionellt/Cilla	Anette 07:00 WT 16:45 WT (ute)
Fredag	06:00 Löpintervall/Anette 09:15 KundaliniYoga/Britt-Mari 08:00 Funktionellt /Cilla (boxen) 08:45 Funktionellt/Cilla (boxen)	07:00 IW-30/Malin/Anette 08:00 IW-30/Malin/Anette	08:00 Funktionellt /Cilla 08:45 Funktionellt/Cilla 12:00 Wod/Cilla 16:15 Basic/Johanna/Nathalie 17:00 Wod/varierande	
Lördag	09:10 Core30/Malin/Kajson 10:00 Funkykidz 11:15 Funkykidz	07:15 Spinning45/Darek 08:15 IW-45/Malin /Kajson 09:10 Core Malin /Kajson	09:00 Wod/Emma	
Söndag	10:00 Mixpass/Katarina 10:00 Funkykidz 11:15 Funkykidz	10:00 Mixpass/Katarina	10:00 -12:00 Onramp 16/1- 6/2 16:00 Bokad v.2-v.9	

Öppet-tider: 04:30-01:00

Reception Bemannad:

Mån & Onsdag 9-20, Tis & Torsdag 10-19, Fredag 9-17, Lördag 9-13, Söndag obemannat,
Dagis fortsatt stängt

*IW = Indoorwalking, *2022 kommer vi utöka med än fler pass: Ex. Omnia, Mixpass, Styrka etc.