

Med reservation för ändringar!

Gäller från v.33

Dag	Ute/stora salen/yogasalen	IW/Spinning	Boxen (plan 1)	Föreläsning & Viktminskning
Måndag	06:00 Löpintervall/Anette 06:00 IW30/Hanna start v.36 09:15 Omnia/Anette 10:00 Mobility30/Anette 10:00 Mamma Barn wod (boxen) 17:00 Styrka30/Malin ingen uppvärmn. 18:00 Omnia/Malin ingen uppvärmn 18:00 Funktionell (ute)/Cilla 19:15 Boxning75/Anette	08:30 IW30/Anette 17:00 IW45/Spinning/Katarina 19:00 Bokad/Cilla	10:00 Mamma Barn wod 17:00 Wod/Toni 18:15 Wod/Toni 19:30 Bokad Pt-grupp 20:00 Bokad	Stora sal 07:00 WT/AF 17:45 WT/AF 18:30 WT/AF IW 19:00/Cilla
Tisdag	09:15 Seniorpass/Cilla 16:50 Core/Anette (K2box) 17:45 Löpning-60/Anette 18:00 Funktionell/Kajsa E ingen uppvärmn.	06:00 IW45/Spinning//Anette 08:30 Sp+IW30/Cilla 16:10 IW30/Malin 17:15 IW30/Kajsa E 19:00 Bokad (IW) Pt-grupp	09:15 Seniorpass /Cilla 16:50 Core/Anette 17:30 Gymnasticwod/Mirsad 18:45 Wod/Mirsad	IW/ 07:00 WT/Cilla Stora sal 19:00 WT/ AF
Onsdag	09:15 Bodysculpt40/Malin 10:00 Mamma Barn wod (boxen) 18:00 Funktionellt ute /Cilla 18:15 Omnia/Marion start v.34 19:10 BodyBalance/Hanna start v.36	08:30 IW30/Malin 17:30 IW30/Marion start v.34 18:30 Sprint/Hanna start v.36	10:00 Mamma Barn wod 17:00 Wod/Cilla/Patrik 18:15 Wod/Johanna/ Nathalie 19:30 Bokad/Cilla	Stora Sal 17:30 WT/AF 18:15 WT/AF Boxen 19:15/Cilla
Torsdag	09:15 Mixpass/Marion/Malin 17:30 Boxning60/Anette 18:00 Omnia Bokad BC/Hanna 18:40 Styrka/Malin ingen uppvärmn. start v36 19:15 Funktionellt/Cilla (boxen) 19:15 Cirkelträn (gym) Pt-grupp St.v.36 = Start vecka 36	06:00 IW45/Spinning//Anette 09:15 Mixpass45/Marion/Malin 16:10 IW30/Cilla 17:00 Mixpass45/Malin 18:00 IW30/Malin start v.36 18:40 IW Bokad BC/Hanna start v.36	17:00 Wod/Cilla 18:00 Wod/Cilla 19:15 Funktionellt/Cilla	Stora Sal 07:00 WT/AF 16:45 WT /AF
Fredag	06:00 Löpintervall/Anette 09:15 KundaliniYoga/Britt-Mari 08:00 Funktionellt /Cilla (boxen) 08:45 Funktionellt/Cilla (boxen)	07:00 IW30/Malin j.v./Anette u.v. 08:00 IW30/Malin j.v./Anette u.v.	07:00 Bokad/Cilla 08:00 Funktionellt /Cilla 08:45 Funktionellt/Cilla 17:15 Wod/Varierande	
Lördag	09:10 Core30/Malin j.v./Kajson u.v. 10:00 Bokad (Omnia) Pt-grupp 10:00 Funkykidz 10:45 Funkykidz	07:15 Spinning45/Kajsa udda v. 08:15 IW45/Malin j.v. /Kajsa u.v.		
Söndag	12:30 Funkykidz 14:00 Funkykidz	10:00 Mixpass/Katarina		

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,