

Dag	Ute/stora salen/yogasalen	IW/Spinning	Boxen (plan 1)	Föreläsning Viktminskning
Måndag	06:00 Löpintervall/Anette 09:15 Omnia30/Anette 10:00 Mobility30/Anette 17:00 Styrka30/Malin ingen uppvärmn. 18:00 Omnia30/Malin ingen uppvärmn. 18:00 Funktionell (ute)/Cilla 19:15 Boxning75/Anette	08:30 IW30/Anette 17:15 IW30/Spinning/Katarina 19:00 IW bokad/Cilla	17:00 Wod/Mirsad 18:15 Wod/Mirsad 19:15 bokad/Malin	Stora Sal 07:00 WT/AF 17:45 WT/AF 18:30 WT/AF
Tisdag	09:15 Seniorpass/Cilla 16:50 Core/Anette (K2box) 18:10 Funktionell/Kajsa E	06:00 IW45/Anette 08:30 Sp/IW30/Cilla 16:10 IW30/SP/Malin 17:30 IW30/Kajsa E 1	09:15 Seniorpass/Cilla 16:50 Core/Anette 17:30 Wod/Toni 18:30 Wod/Toni	Stora sal 19:00 WT/AF
Onsdag	09:15 Bodysculpt40/Malin 18:00 Funktionellt (ute)/Therese 18:15 Omnia/Marion/Lina 19:30 bokad/Cilla	08:30 IW30/Malin 17:30 IW30/Marion /Malin	17:00 Wod/Cilla 18:15 Wod/ Cilla	Stora Sal 17:30 WT/AF 18:15 WT/AF
Torsdag	17:30 Boxning60/Anette 19:15 Mobility30//Maja 19:15 Funktionellt/Cilla (boxen)	06:00 IW45/Anette 09:15 Mixpass40/Marion/Malin 16:10 IW30/Malin 17:15 Mixpass40/Malin 18:30 Spinning30/Mikaela		Stora Sal 07:00 WT/AF 16:45 WT /AF
Fredag	06:00 Löpintervall/Anette 07:00 Mobility30/Anette (Udda vecka) 09:15 Kundalini Yoga/Britt-Mari Boxen 07:45 Funktionellt /Cilla 08:45 Funktionellt/Cilla	07:45 IW-45/Anette (udda vecka) 08:00 IW-30/Anetta (jämn vecka) 17:00 Spinning/Lelle Se wondr vilka veckor	07:45 Funktionellt/Cilla 08:45 Funktionellt/Anette	
Lördag	09:10 Core30/Kajsa K (jämn vecka) 09:10 Core30/Marion (udda vecka)	08:15 IW45/Kajsa K/ (jämn vecka) 08:15 IW45/ Marion (udda vecka)	09:00/Wod/ Victor, Joel, Emma	
Söndag		10:00 Mixpass/Katarina		

Gäller från v.2 *IW = Indoorwalking

Med reservation för ändringar!

Öppet-tider:04:30-01:00

Reception Bemannad:

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