

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10:00 Styrka/senior Emelie		10.00 Puls/senior 40 Emelie	10.00 Styrka/senior Beatrice S		9.30 Styrka/funktionell Callis	9.00 Puls/tabata 25 Livia
11.30 Cirkelfys 25 Emelie	11.30 Styrka/skivstång 25 Hector	11.00 Styrka/ Core & Rumpa 40 Emelie	11.30 HIIT 25 Beatrice S	11.30 Balans & Rörlighet/Styrka 40 Beatrice S	10.30 Core/tabata 25 Callis	9.30 Yoga 70 Livia
	12.00 Core 25 Hector					
13.30 Mamma & Bebis Mirja			13.30 Mamma & Bebis Beatrice S			
			17.00 Yoga Monica			
18.00 Zumba Jhoanna	18.00 Puls/tabata 25 Erika S	17.30 Balans & Rörlighet 25 Beatrice W	18.00 Zumba Marie			
19.00 Styrka/skivstång Patrick	18.30 Core 25 Erika S	18.00 Styrka/step Beatrice W	19.15 Cirkelfys/bas Erika S			
	19.00 Yoga Mirja					

Passen är 55 minuter om inget annat anges och kan bokas en vecka i förväg. Vi arbetar med dynamiskt schema, se vår hemsida för mer info.