

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 CIRKEL/SENIOR 55 min	06.30 YOGA 45 min	09.30 MAMMA/BEBIS* 55 min	06.15 YOGA 45 min	10.00 CIRKEL/SENIOR 55 min	10.00 ZUMBA® 55 min	10.00 CIRKELFYS 55 min
11.45 LUNCHFYS 45 min	10.00 STYRKA/SENIOR 55 min	11.45 LUNCHFYS 45 min	10.00 STYRKA/SENIOR 55 min	11.45 LUNCHFYS 45 min	11.00 LÖRDAGSFYS 55 min	18.00 SOMA MOVE® 45 min
16.30 X-FIT 55 min	11.45 YOGA 45 min	17.00 STYRKA/SKIVSTÅNG 55 min	16.00 X-FIT 55 min			
17.45 YOGA 55 min	17.15 HIIT 45 min	18.30 ZUMBA® 55 min	17.15 HIIT 55 min			
19.00 ZUMBA® 55 min	18.00 BOX 55 min	19.45 CORE 25 min				
	19.00 STRONG BY ZUMBA® 55 min					

Drop-in gäller på alla pass. Ändringar i schemat kan förekomma. Besök oss på pulsochtraning.se eller vår Facebooksida för att se aktuellt schema eller andra aktiviteter.

* 10 gånger, start v. 38. Anmälan för hela perioden skickas till jessica.dahlin@pulsochtraning.se.