

PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

Höstschema 2018

Gäller från 3 december och tillsvidare

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00 STYRKA/SENIOR 55 min	11.30 YOGA 55 min	09.00 STYRKA/SENIOR 55 min	18.00 SOMA MOVE® 45 min	09.00 PULS/SENIOR 55 min	10.00 CIRKELFYS 55 min	10.00 YOGA 70 min
10.30 MAMMA/BEBIS 45 min	18.00 ZUMBA® 55 min	10.30 MAMMA/BEBIS 45 min	19.00 MRL – MAGE/RUMPA/LÅR 55 min			
11.30 CIRKELFYS 25 min	19.00 MRL – MAGE/RUMPA/LÅR 55 min	11.30 CORE 25 min				
18.00 CIRKELFYS 55 min		18.00 CIRKELFYS 55 min				
19.00 YIN YOGA 75 min		19.00 YOGA 70 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.