

# PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

Gäller från 7 januari och tillsvidare

## MÅNDAG

09.00  
**STYRKA SENIOR**  
55 min

10.30  
**MAMMA & BEBIS**  
45 min

11.30  
**CIRKELFYS**  
25 min

18.00  
**CIRKELFYS**  
55 min

19.00  
**YIN YOGA**  
75 min

## TISDAG

11.30  
**YOGA**  
55 min

18.00  
**CIRKELFYS PULS**  
45 min

19.00  
**CORE & BOOTY**  
55 min

## ONSDAG

09.00  
**STYRKA SENIOR**  
55 min

10.30  
**MAMMA & BEBIS**  
45 min

11.30  
**CORE**  
25 min

18.00  
**CIRKELFYS**  
55 min

19.00  
**YOGA**  
75 min

## TORSDAG

18.00  
**SOMA MOVE®**  
45 min

19.00  
**CORE & BOOTY**  
55 min

## FREDAG

09.00  
**PULS SENIOR**  
55 min

18.00  
**WOD**  
45 min

## LÖRDAG

10.00  
**CIRKELFYS**  
55 min

11.00  
**YIN YOGA**  
75 min

## SÖNDAG

10.00  
**YOGA**  
75 min

17.30  
**STYRKA TABATA**  
25 min

18.00  
**CORE**  
25 min

● DAGPASS ● KVÄLLSPASS

Drop-in gäller på alla pass. Ändringar i schemat kan förekomma. Besök oss på [pulsochtraning.se](http://pulsochtraning.se) eller vår Facebooksida för att se aktuellt schema eller andra aktiviteter.