

PULS & TRÄNING ARBOGA

Gäller från 7 januari och tillsvidare

MÅNDAG

10.00
STYRKA SENIOR
55 min

11.45
CIRKELFYS
45 min

16.30
WOD
55 min

17.45
YIN YOGA****
55 min

19.00
ZUMBA®
55 min

TISDAG

10.00
JYMPA SENIOR***
55 min

11.45
HATHAYOGA
45 min

17.00
BOX
55 min

18.00
STRONG BY ZUMBA®
55 min

ONSDAG

06.15
YIN YOGA****
45 min

09.30
MAMMA & BEBIS*
55 min

11.45
CIRKELFYS
45 min

18.30
ZUMBA®
55 min

19.45
CORE
25 min

TORSDAG

10.00
JYMPA SENIOR***
55 min

16.00
WOD
55 min

18.00
STEP**
55 min

19.00
HIIT
45 min

FREDAG

10.00
STYRKA SENIOR
55 min

11.45
CIRKELFYS
45 min

LÖRDAG

10.00
ZUMBA®
55 min

11.00
HIIT
55 min

SÖNDAG

10.00
CIRKELFYS
55 min

18.00
SOMA MOVE®
45 min

● DAGPASS ● KVÄLLSPASS

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, löpande starter. Frågor och intresseanmälan skickas till jessica.dahlin@pulsochtraning.se

** Start 24/1-2019

*** Start 5/2-2019

**** Start vecka 3.