

PULS & TRÄNING ARBOGA

Gäller från 18 mars 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

19.00
LÖPINTERVALLER
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

06.15
MORGONJOGG
45 min

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