

# PULS & TRÄNING ARBOGA

Sommarschema, gäller från 24 juni-18 augusti

|             | MÅNDAG   | TISDAG   | ONSDAG                                     | TORSDAG                 | FREDAG   | LÖRDAG             | SÖNDAG                  |
|-------------|--|--|--|-------------------------|--|--------------------|-------------------------|
| <b>v.26</b> | 11.45 Cirkelfys, 40 min<br>16.30 WOD, 55 min<br>19.00 Zumba®, 55 min | 18.00 STRONG by Zumba®, 55 min<br>19.15 HathaYoga*, 55 min | 18.30 Zumba®, 55 min<br>19.45 Core, 25 min | 18:00 Cirkelfys, 55 min | 10.00 Styrka senior, 55 min<br>11.45 Cirkelfys, 40 min | 10.00 HIIT, 55 min | 10.00 SomaMove®, 55 min |
| <b>v.27</b> | 11.45 Cirkelfys, 40 min<br>16.30 WOD, 55 min<br>19.00 Zumba®, 55 min | 18.00 STRONG by Zumba®, 55 min<br>19.15 HathaYoga*, 55 min | 18.30 Zumba®, 55 min<br>19.45 Core, 25 min | 18.00 Cirkelfys, 55 min | 10.00 Styrka senior, 55 min<br>11.45 Cirkelfys, 40 min | 10.00 HIIT, 55 min | 10.00 SomaMove®, 55 min |
| <b>v.28</b> | 16.30 WOD, 55 min<br>19.00 Zumba®, 55 min                            | 18.00 Cirkelfys, 55 min                                    | 18.30 Zumba®, 55 min                       | 18.00 Cirkelfys, 55 min | 10.00 Styrka senior, 55 min<br>11.45 Cirkelfys, 40 min | 10.00 HIIT, 55 min | 10.00 SomaMove®, 55 min |
| <b>v.29</b> | Inga pass  | Inga pass  | Inga pass                                  | Inga pass               | Inga pass  | Inga pass          | Inga pass               |
| <b>v.30</b> | Inga pass  | Inga pass  | Inga pass                                  | Inga pass               | Inga pass  | Inga pass          | Inga pass               |
| <b>v.31</b> | 19.00 Zumba®, 55 min   | 18.00 STRONG by Zumba®, 55 min                             | 18.30 Zumba®, 55 min<br>19.45 Core, 25 min |                         | 10.00 Styrka senior, 55 min<br>11.45 Cirkelfys, 40 min | 10.00 HIIT, 55 min | 10.00 SomaMove®, 55 min |
| <b>v.32</b> | 11.45 Cirkelfys, 40 min<br>19.00 Zumba®, 55 min                      | 18.00 STRONG by Zumba®, 55 min<br>19.15 HathaYoga*, 55 min | 18.30 Zumba®, 55 min<br>19.45 Core, 25 min | 18.00 Cirkelfys, 55 min | 10.00 Styrka senior, 55 min<br>11.45 Cirkelfys, 40 min | 10.00 HIIT, 55 min | 10.00 SomaMove®, 55 min |
| <b>v.33</b> | 11.45 Cirkelfys, 40 min<br>16.30 WOD, 55 min<br>19.00 Zumba®, 55 min | 18.00 STRONG by Zumba®, 55 min<br>19.15 HathaYoga*, 55 min | 18.30 Zumba®, 55 min<br>19.45 Core, 25 min | 18.00 Cirkelfys, 55 min | 10.00 Styrka senior, 55 min<br>11.45 Cirkelfys, 40 min | 10.00 HIIT, 55 min | 10.00 SomaMove®, 55 min |

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.

\*Dessa pass hålls utomhus vid Villagatsbadet. Vid regn inomhus på gymmet.