

# PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

Gäller från 7 januari tillsvidare

## MÅNDAG

09.00  
**STYRKA SENIOR**  
55 min

10.30  
**MAMMA & BEBIS**  
40 min

11.30  
**CIRKELFYS**  
25 min

18.00  
**CIRKELFYS**  
55 min

19.00  
**YIN YOGA**  
70 min

## TISDAG

11.30  
**YOGA**  
55 min

18.00  
**ZUMBA/STEP**  
45 min

18.45  
**CORE & BOOTY**  
45 min

19.30  
**BOX**  
55 min

## ONSDAG

09.00  
**STYRKA SENIOR**  
55 min

10.30  
**MAMMA & BEBIS**  
40 min

11.30  
**CORE**  
25 min

18.00  
**CIRKELFYS**  
55 min

19.00  
**YOGA**  
70 min

## TORSDAG

09.00  
**PULS SENIOR**  
55 min

10.30  
**FÖRÄLDRAFYS**  
40 min

18.15  
**SOMA MOVE®**  
40 min

19.00  
**CORE & BOOTY**  
55 min

## FREDAG

11.00  
**FÖRETAGSPASS  
(SALEN BOKAD)**  
55 min

18.00  
**WOD  
(WORKOUT OF THE DAY)**  
40 min

## LÖRDAG

10.00  
**CIRKELFYS**  
55 min

11.00  
**YIN YOGA**  
70 min

## SÖNDAG

10.00  
**YOGA**  
70 min

17.30  
**TABATA**  
25 min

18.00  
**CORE**  
25 min