

PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

Gäller från 24 augusti och tillsvidare

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

09.00
STYRKA SENIOR UTMHUS
55 min

11.30
HATHA YOGA
55 min

09.00
STYRKA SENIOR UTMHUS
55 min

10.30
FÖRÄLDRAFYS UTMHUS
40 min

11.00
FÖRETAGSPASS (salen bokad)
55 min

10.00
CIRKELFYS UTMHUS
55 min

10.00
HATHA YOGA
70 min

10.30
MAMMA & BEBIS UTMHUS
40 min

10.30
MAMMA & BEBIS UTMHUS
40 min

11.30
CIRKELFYS
40 min

11.30
CORE
25 min

18.00
CIRKELFYS
55 min

18.00
CORE & BOOTY
55 min

18.00
CIRKELFYS
55 min

18.15
SOMA MOVE®
40 min

17.30
WOD*
55 min

16.30
STYRKA SKIVSTÅNG
55 min

19.00
YIN YOGA
70 min

19.00
BOXFYS
55 min

19.00
HATHA YOGA
70 min

19.00
CORE & BOOTY
55 min

● DAGPASS ● KVÄLLSPASS

*WOD = Workout of the day

Ändringar i schemat kan förekomma. Besök vår hemsida eller Facebooksida för att se aktuellt schema eller andra aktiviteter. Läs mer om våra pass på pulsochtraning.se/grupptraining