

PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

Gäller från 24 augusti och tillsvidare

MÅNDAG

09.00
STYRKA SENIOR UTMHUS
55 min

10.30
MAMMA & BEBIS UTMHUS
40 min

11.30
CIRKELFYS
40 min

17.30
CIRKELFYS
40 min

18.15
CIRKELFYS
40 min

19.00
YIN YOGA
70 min

TISDAG

11.30
HATHA YOGA
55 min

18.00
CORE & BOOTY
55 min

19.00
CIRKELFYS
55 min

ONSDAG

09.00
STYRKA SENIOR UTMHUS
55 min

10.30
MAMMA & BEBIS UTMHUS
40 min

11.30
CORE
25 min

18.00
CIRKELFYS
55 min

19.00
HATHA YOGA
70 min

TORSDAG

10.30
FÖRÄLDRAFYS UTMHUS
40 min

18.15
SOMAMOVE®
40 min

19.00
CORE & BOOTY
55 min

FREDAG

11.00
FÖRETAGSPASS
55 min, (salen bokad)

17.30
WOD*
*Workout Of the Day, 55 min

LÖRDAG

10.00
CIRKELFYS UTMHUS
55 min

11.00
YIN YOGA
70 min

SÖNDAG

10.00
HATHA YOGA
70 min

16.30
STYRKA SKIVSTÅNG
55 min

● DAGPASS ● KVÄLLSPASS

Drop in gäller på samtliga pass. 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