

MÅNDAG

10.00
UTE-PULS & STYRKA
40 min, ute

11.00
BALANS & RÖRLIGHET
55 min, sal A

16.30
STYRKA
25 min, Sal A

17.00
CORE
25 min, Sal A

17.30
TABATA
55 min, sal B

18.00
UTE- AFRO DANS
55 min, ute

18.30
CYKEL
55 min, sal B

19.00
UTE - CIRKELFYS
55 min, ute

19.30
PILATES
55 min, Sal A

20.30
YIN YOGA
55 min, sal A

TISDAG

06.00
RPM®
45 min, sal B

09.00
CIRKELFYS
25 min, sal B

09.30
CORE
25 min, sal B

10.00
LEGS & BOOTY
55 min, sal B

17.00
FUNKTIONELL STYRKA
55 min, sal A

17.30
CORE & BOOTY
40 min, sal B

18.00
STEP & STYRKA
55 min, sal A

18.30
UTE- PULS & LÖPSTYRKA
55 min, ute

19.00
BODYPUMP®
55 min, sal A

19.30
CYKEL
55 min, sal B

20.00
SOMA MOVE®
55 min, sal A

ONSDAG

06.00
BODYPUMP®
45 min, sal A

09.00
UTE- TABATA
55 min, ute

10.00
MAMMA & BEBIS
45 min, sal A

11.30
CYKEL
40 min, sal B

16.15
BODYPUMP®
55 min, sal A

17.15
LEGS & BOOTY
55 min, sal A

18.15
ASHTANGA YOGA
55 min, sal A

18.30
CYKEL & RÖRLIGHET
70 min, sal B

19.15
STRONG Nation®
60 min, sal A

19.45
PILATES
55 min, Sal B

20.30
AEROBIC & STYRKA
55 min, sal A

TORSDAG

09.00
SENIOR
55 min, sal A

10.00
LEGS & BOOTY
55 min, sal A

10.15
UTE-TABATA
40 min, ute

17.00
TABATA
55 min, sal B

17.15
CORE & BOOTY
55 min, sal A

18.15
ZUMBA®
55 min, sal A

18.30
CX WORX®
30 min, sal B

19.15
BODYPUMP®
45 min, sal A

19.30
RPM®
45 min, sal B

20.30
BODYBALANCE®
55 min, sal A

FREDAG

06.30
FUNKTIONELL STYRKA
55 min, sal A

10.00
CYKEL & STYRKA
55 min, sal B

11.15
CORE & BOOTY
40 min, sal B

16.15
YIN YOGA
55 min, sal A

17.30
BODYPUMP®
55 min, sal A

LÖRDAG

09.00
BODYBALANCE®
55 min, sal A

10.00
ZUMBA®
55 min, sal A

10.15
EASYLINE PULS
55 min, sal B

11.15
CYKEL
40 min, sal B

SÖNDAG

09.30
YIN YOGA
90 min, sal A

11.00
CYKEL
55 min, sal B

15.30
LEGS & BOOTY
55 min, sal A

16.30
CIRKELFYS
55 min, sal A

17.00
CYKEL & RÖRLIGHET
70 min, sal B

18.00
BODYPUMP®
55 min, sal A

19.00
STEP & STYRKA
55 min, sal A