

MÅNDAG

10.00
BALANS & RÖRLIGHET

55 min, sal A

11.00
PULS & STYRKA

40 min, sal B

11.15
FÖRÄLDRAFYS

45 min, sal A

16.30
STYRKA

25 min, Sal A

17.00
CORE

25 min, Sal A

17.30
TABATA

55 min, sal B

17.30
DANCE FUSION

55 min, sal A

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