

# PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

HÖSTSCHEMA 2020

Gäller från 9-e november tillsvidare

## Måndag

09.00  
STYRKA SENIOR  
55 min

10.30  
MAMMA & BEBIS  
40 min

11.30  
CIRKELFYS  
40 min

17.25  
CIRKELFYS  
40 min

18.15  
CIRKELFYS  
40 min

19.10  
YIN YOGA  
55 min

## Tisdag

11.30  
HATHA YOGA  
55 min

18.00  
CORE & BOOTY  
55 min

## Onsdag

09.00  
STYRKA SENIOR  
55 min

10.30  
MAMMA & BEBIS  
40 min

11.30  
CORE  
25 min

18.00  
CIRKELFYS  
40 min

19.00  
HATHA YOGA  
70 min

## Torsdag

10.30  
FÖRÄLDRAFYS  
40 min

18.10  
SOMA MOVE®  
40 min

19.05  
CORE & BOOTY  
55 min

## Fredag

11.00  
FÖRETAGSPASS  
(SALEN BOKAD)  
55 min

17.30  
WOD  
(WORKOUT OF THE DAY)  
55 min

## Lördag

10.00  
CIRKELFYS  
55 min

11.15  
YIN YOGA  
70 min

## Söndag

10.00  
HATHA YOGA  
70 min

16.30  
STYRKA SKIVSTÅNG  
55 min