

# PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

Gäller från 11 Januari och tillsvidare

## MÅNDAG

09.00  
**STYRKA SENIOR**  
55 min

10.30  
**MAMMA & BEBIS**  
40 min

11.30  
**CIRKELFYS**  
40 min

16.00  
**UTEFYS**  
40 min, utomhus

17.25  
**CIRKELFYS**  
40 min

18.15  
**CIRKELFYS**  
40 min

19.10  
**YINYOGA**  
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  
**UTEFYS**  
40 min, utomhus

18.00  
**CIRKELFYS**  
40 min

19.00  
**HATHA YOGA**  
70 min

## TORSDAG

10.30  
**FÖRÄLDRAFYS**  
40 min

11.30  
**STYRKA & CORE**  
40 min

18.00  
**SOMA MOVE®**  
40 min

19.00  
**CORE & BOOTY**  
55 min

## FREDAG

## LÖRDAG

10.00  
**CIRKELFYS**  
55 min

11.15  
**YINYOGA**  
70 min

## SÖNDAG

10.00  
**HATHA YOGA**  
70 min

16.00  
**STYRKA SKIVSTÅNG**  
55 min

● DAGPASS ● KVÄLLSPASS

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](https://pulsochtraning.se/grupptraining)