

# PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

SOMMARSHEMA 2021

Gäller 21-a juni – 29-e augusti

Ingen gruppträning 23-27 juni, samt v. 29, 30, 31

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

10.00  
**UTEFYS**  
55 min  
Chris

11.30  
**CIRKELFYS**  
45 min  
Matilda/  
Sabina

17.30  
**CIRKELFYS**  
55 min  
Chris

18.00  
**CORE & BOOTY**  
55 min  
Katja/  
Matilda

18.00  
**SOMA MOVE®/HIIT**  
40 min  
Gabriella/  
Matilda/  
Sabina

18.45  
**YIN YOGA**  
70 min  
Annette/  
Titti/  
Liv