

PULS & TRÄNING TELEFONPLAN

Gäller från 30 augusti tills vidare

MÅNDAG

09.00
STYRKA SENIOR
55 min

10.30
MAMMA & BEBIS
40 min

11.30
CIRKELFYS
40 min

17.30
HIIT
55 min

18.45
CIRKELFYS
55 min

TISDAG

10.30
FÖRÄLDRAFYS
40 min

17.45
CORE & BOOTY
55 min

19.00
YIN YOGA
70 min

ONSDAG

09.00
STYRKA SENIOR
55 min

10.30
MAMMA & BEBIS
40 min

11.30
CORE
30 min

17.30
CIRKELFYS
55 min

TORSDAG

10.30
FÖRÄLDRAFYS
40 min

11.30
FUNKTIONELL STYRKA
40 min

17.30
SOMA MOVE®
40 min

18.30
CORE & BOOTY
55 min

FREDAG

11.30
HIIT
40 min

17.30
FUNKTIONELL STYRKA
55 min

LÖRDAG

10.00
CIRKELFYS
55 min

SÖNDAG

10.00
HATHA YOGA
70 min

16.00
STYRKA SKIVSTÅNG
55 min

