

PULS & TRÄNING ÅRSTA TORG

MÅNDAG

TISDAG

ONSDAG

TORSdag

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG

09.00
**BALANS & RÖRLIGHET
SENIOR**
55 min, UTOMHUS

09.00
STYRKA SENIOR
40 min, UTOMHUS

09.00
CIRKELFYS SENIOR
40 min, UTOMHUS

10.00
CYKEL
55 min

11.00
**MAMMA & BEBIS*
FÖRÄLDRAFYS****
40 min, UTOMHUS

11.00
FÖRÄLDRAFLOW***
40 min

11.00
**MAMMA & BEBIS*
FÖRÄLDRAFYS****
40 min, UTOMHUS

12.00
HIIT
25 min, UTOMHUS

18.00
CIRKELFYS
40 min, UTOMHUS

18.00
CIRKELFYS
40 min

18.00
ZUMBA®
55 min

18.00
CIRKELFYS
40 min, UTOMHUS

16.30
ZUMBA®
55 min

19.00
YOGA
55 min

19.00
TABATA
25 min

19.00
CYKEL
55 min

17.30
YOGA
70 min

19.30
CORE
25 min

● DAGPASS ● KVÄLLSPASS

*MAMMA & BEBIS: Träning för föräldrar med barn från 6 veckor till att barnet börjar krypa.

**FÖRÄLDRAFYS: Träning för föräldrar med barn från krypstadiet till barnet börjar förskola.

***FÖRÄLDRAFLOW: Yogabaserad rörlighetsklass för föräldrar med barn från 6 veckor och upp.

Passen kan bokas en vecka i förväg. Ändringar i schemat kan förekomma. Besök oss på pulsochtraning.se eller vår Facebooksida för att se aktuellt schema eller andra aktiviteter.