

# PULS & TRÄNING ÅRSTA TORG

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lördag

Söndag

<p>09.00 BALANS &amp; RÖRLIGHET SENIOR 40 min UTOMHUS</p>	<p>10.00 MAMMA &amp; BEBIS* FÖRÄLDRAFYS** 40 min</p>	<p>09.00 STYRKA SENIOR 40 min UTOMHUS</p>		<p>09.00 CIRKELFYS SENIOR 40 min UTOMHUS</p>	<p>08.30 CIRKELFYS 40 min</p>	
				<p>10.00 MAMMA &amp; BEBIS* FÖRÄLDRAFYS** 40 min</p>	<p>09.15 CORE 25 min</p>	
				<p>12.00 HIIT 25 min UTOMHUS</p>	<p>10.00 CYKEL 55 min</p>	
		<p>18.00 ZUMBA® 55 min</p>				<p>16.30 ZUMBA® 55 min</p>
<p>18.00 CIRKELFYS 40 min UTOMHUS</p>	<p>18.00 CYKEL 55 min</p>	<p>19.00 TABATA 25 min</p>	<p>18.40 CIRKELFYS 40 min</p>			<p>18.00 YOGA 70 min</p>
	<p>19.10 YOGA 55 min</p>	<p>19.30 CORE 25 min</p>				
	<p>20.10 YINYOGA 55 min</p>	<p>20.00 BOX 55 min</p>				

\*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.

 DAGPASS  KVÄLLSPASS

Passen kan bokas en vecka i förväg. Ändringar i schemat kan förekomma. Besök oss på [pulsochtraning.se](http://pulsochtraning.se) eller vår Facebooksida för att se aktuellt schema eller andra aktiviteter.