

# Schema Våren 2012 Karolinen

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>08.00</b>					
<b>08.30</b>		Core 30 min	BodyBalance		
<b>10.15</b>		Senior: Styrka/rörlighet		Senior: Gympa	
<b>11.30</b>	BodyPump	Zumba	Cykel 30 min	RPM/ Spinning	BodyPump
<b>12.00</b>			Core 30 min		
<b>15.00</b>					BodyBalance
<b>16.00</b>					Zumba
<b>16.30</b>	BodyPump	Pilates 45 min		Cykel 30 min    Step 30 min	RPM/ Spinning
<b>17.00</b>	Cykel 30 min		RPM/ Spinning	Core 30	BodyStep
<b>17.30</b>	BodyStep	Aerobic		BodyPump	
<b>18.00</b>	RPM/ Spinning		BodyVive	Cykel Puls/Activio	
<b>18.30</b>	BodyBalance	Cykel 30 min    Step 30 min		BodyAttack	
<b>19.00</b>		Core 30 min	BodyCombat		
<b>19.30</b>	Afropowerdance	BodyPump			

Tid	Lördag
<b>10.00</b>	BodyPump
<b>11.00</b>	Danspass
<b>12.00</b>	Core 30 min

Tid	Söndag
<b>12.00</b>	RPM/ Spinning
<b>13.00</b>	BodyBalance

## **Nyhet i vår!** **Step 30 min**

Kom 10 minuter innan klassen börjar. Bokad plats avbokas senast 60 minuter innan start.

Du kan boka klasser 7 dagar framåt.

# Schema Våren 2012 Universitetet

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>08.00</b>		BodyPump 45 min		BodyBalance 45 min	
<b>11.30</b>		Funktionell träning 45 min	BodyPump 45 min		
<b>12.00</b>	RPM/ Spinning 30 min (startar v.5)				
<b>12.30</b>	Core 30 min				RPM/ Spinning
<b>16.30</b>			Core 45 min	BodyPump	BodyCombat
<b>17.00</b>	Sh'bam    Cykel 45 min	Afropowerdance	BodyStep	Zumba	
<b>17.30</b>			BodyBalance	RPM/ Spinning	
<b>17.45</b>	Core 30 min				
<b>18.00</b>	BodyPump	BodyAttack    RPM/ Spinning	Sh'bam		
<b>18.30</b>	BodyCombat			BodyBalance	
<b>19.00</b>		Core 30 min			

Tid	Söndag
<b>15.30</b>	BodyPump
<b>16.30</b>	Core 45 min

**Nyhet i vår!**

**Sh'bam  
Cykel 45 min**

Kom 10 minuter innan klassen börjar. Bokad plats avbokas senast 60 minuter innan start.

Du kan boka klasser 7 dagar framåt.



**Livskraft**  
Ditt personliga träningscenter