

Schema Gruppträning Sommar 2010 v.26 - 27

Tider	Måndag 11-20	Tisdag 08-11.30 - 16-21	Onsdag 08-11.30 - 16-20	Torsdag 08-11.30 - 16-20	Fredag 11-18
08.30		BodyPump	BodyBalance	Step/Styrka	
09.30					
10.15		Senior			
10.30					
11.30	BodyPump	CoreBoll	Cykel 30	RPM	BodyPump
12.00			Core 30		
15.30					BodyBalance
16.30	BodyPump	Step/Styrka	CoreBoll	Funktionell styrka	RPM
17.00		Yoga			
		17.15 Cykel 45			
17.30	BodyBalance BodyStep	BodyVive	BodyPump	BodyAttack	
18.00	RPM	Core 30	PowerStrike		
18.30	BodyJam/Dans			BodyPump	
19.00					
19.30		BodyPump			
20.00					

Tider	Lördag 9.30-11.30	Söndag Stängt
09.30		
10.00	BodyPump	
10.30		
11.00		
12.00		
12.30		
13.00		
14.00		
14.30		
15.30		

På RPM klasserna har du alltid möjlighet att använda Activio-band.

Ändringar i schemat kan ev. förekomma. Aktuellt schema finns alltid på vår hemsida.

UTOMHUS! I parken utanför vår entré. Vid regn är vi inne. Mellan vecka 26-32.

Schema Gruppträning Sommar 2010 v.28 - 32

Tider	Måndag 11-20	Tisdag 08-11.30 - 16-21	Onsdag 08-11.30 - 16-20	Torsdag 08-11.30 - 16-20	Fredag 11-18
08.30		BodyPump	BodyBalance	Step/Styrka	
09.30					
10.15		Senior			
10.30					
11.30	BodyPump				BodyPump
12.00					
15.30					BodyBalance
16.30	BodyPump	Step/Styrka	CoreBoll	Funktionell styrka	RPM
17.15		Cykel 45			
17.30	BodyBalance BodyStep	BodyVive	BodyPump	BodyAttack	
18.00	RPM	Core 30	PowerStrike		
18.30	BodyJam/Dans			BodyPump	
19.00					
19.30		BodyPump			
20.00					

Tider	Lördag 9.30-11.30	Söndag Stängt
09.30		
10.00	BodyPump	
10.30		
11.00		
12.00		
12.30		
13.00		
14.00		
14.30		
15.30		

På RPM klasserna har du alltid möjlighet att använda Activio-band.

Ändringar i schemat kan ev. förekomma. Aktuellt schema finns alltid på vår hemsida.

UTOMHUS! I parken utanför vår entré. Vid regn är vi inne. Mellan vecka 26-32.

Schema Gruppträning Sommar 2010 v.33 - 35

Tider	Måndag 8-20	Tisdag 8-20	Onsdag 8-20	Torsdag 8-20	Fredag 8-18
08.30		BodyPump	BodyBalance	Step/Styrka	
09.30					
10.15		Senior			
10.30					
11.30	BodyPump	CoreBoll	Cykel 30	RPM	BodyPump
12.00			Core 30		
15.30					BodyBalance
16.30	BodyPump	Step/Styrka	CoreBoll	Funktionell styrka	RPM
17.00		Yoga			
		17.15 Cykel 45			
17.30	BodyBalance BodyStep	BodyVive	BodyPump	BodyAttack	
18.00	RPM	Core 30	PowerStrike		
18.30	BodyJam/Dans			BodyPump	
19.00					
19.30		BodyPump			
20.00					

Tider	Lördag 9.30-11.30	Söndag 16-18
09.30		
10.00	BodyPump	
10.30		
11.00		
12.00		
13.00		
15.00		
16.00		
16.30		BodyBalance
17.00		

På RPM klasserna har du alltid möjlighet att använda Activio-band.

Ändringar i schemat kan ev. förekomma. Aktuellt schema finns alltid på vår hemsida.