

# Schema Gruppträning Våren 2010

Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Tid	Lördag	
08.00			BodyBalance			10.00	BodyPump	
08.30		BodyPump		Step/Styrka		11.00	RPM	
10.15		Senior: Styrka/rörlighet		Senior: Rygg/nacke	Senior: Individuell styrketräning	12.00	Core	
11.30	BodyPump	CoreBoll	Cykel 30	RPM	BodyPump			
12.00			Core 30					
14.30								
15.30					BodyBalance	15.00	BodyPump	
16.00						16.00	BodyBalance	
16.30	BodyPump	Step/Styrka	BodyStep	Funktionell Styrka	RPM	Happy Friday		
17.00	PowerStrike	Yoga	RPM	BodyVive				
17.30	BodyBalance	BodyStep	BodyVive	Cykel 30	BodyPump	BodyAttack	Cykel 30	BodyPump
18.00	RPM	CykelActivio*	Core 30	PowerStrike	Core 30			
18.30	BodyJam	BodyBalance	BodyAttack	CoreBoll	Yoga	BodyPump		
19.00								
19.30	Funktionell Styrka	BodyPump						

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

• Våra färgmarkerade klasser är bra för dig som är nybörjare på gruppträning.

• Happy friday 16:30 Aerobic  
29/1, 26/2, 26/3, 23/4.

\* Vätternrundan 26/1 - 30/3 ( se mer info på hemsidan)