

Gruppträning Hösten 2024 – start v 35
Observera att ändringar kan ske under terminens gång!

Senast uppdaterad 27/8 - 2024

Måndag

10.00	Senior Power
11.00	Cardio Cross
11.30	Pilates
16:45	Kettlebell
17:30	Power Yoga 45
17.45	BODYPUMP
18:00	Cykel 30
18:00	Cardio cross
18.45	Les Mills Core
19.20	Moving Yin Yoga

Tisdag

06:45	Cykel 45
09.45	Seniorträning cirkel
11.15	Yin Yoga
11:30	Kettlebell
12.00	Functional Cross
17.00	Cardio Cross
17:15	Functional Cross
17:30	BODYBALANCE 60
18:15	Kettlebells
18.45	Cykel 60

Onsdag

07.00	Functional Cross
11.00	Cardio Cross
11.30	Bodybalance 45
17.00	Tabata 30
17:45	Pilates
18:00	Cykel 45
18:15	Functional Cross
19.00	Yin Yoga 60

Torsdag

09:30	Senior Power
11:00	Medi Yoga 60
11:15	Body pump
12:00	Functional Cross
17:00	SOMA MOVE
17:15	Kettlebell
18.00	Yin Yoga 60
19:15	Cykel 45

Fredag

06:30	Cykel 45
11.00	Cardio Cross
16:45	Zumb-ish
16.00	Functional Cross
17.00	BODYPUMP

Lördag

09:45	Cardio Cross
10:45	Full body Yoga Flow 75

Söndag

16.00	Funtional Cross
17.00	BODYPUMP