

Gruppträning Vår 2020

Start v 3

Måndag

10.00	Senior Cykel
11.00	Cardio Cross
11.00	Yoga 45
11.15	Cykel 30
16.30	Cykel 45
17.15	Tabata 30 (start v 4)
17.30	Cykel 30
17.45	Functional Cross
18.05	CXWORX™
18.00	SOMA MOVE®
18.45	BODYPUMP™
19.00	Cardio Cross
19.00	Yoga

Tisdag

07.00	Cykel 45
09.45	Seniorträning cirkel
11.00	BODYPUMP 45™
11.00	Medi Yoga
12.00	Functional Cross
17.00	Cardio Cross
17.30	BOX
17.45	Cykel 45
18.00	BODYBALANCE™
18.15	Gymnastic Skill
18.45	Athletic Cross
19.15	Pilates

Onsdag

07.00	Functional Cross (start i februari)
11.00	Cardio Cross
11.20	CXWORX™
12.00	Cykel 30
16.00	Qi Gong (start v 4)
16.30	Cardio Cross
17.30	BODYPUMP™ (in English)
18.00	Dansmix
18.00	Cykel 45
19.00	Tabata 30
19.00	Yoga 75

Torsdag

07.00	Cykel 45
11.00	BODYBALANCE™
11.30	Tabata 30 (start v 5)
12.00	Functional Cross
14.00	Senior Power
16.30	BOX
17.00	Cykel 45
17.30	Pilates
17.45	CXWORX™
18.25	Cykel 30
18.30	SOMA MOVE®
19.00	Cardio Cross
19.15	Yoga 75

Fredag

07.15	BODYBALANCE 45™
10.00	Seniorträning cirkel
11.00	Cardio Cross
16.00	Functional Cross
16.00	Cykel 60
17.00	BODYPUMP™

Lördag

10.00	Cykel 45
10.15	Cardio Cross

Söndag

14.00	Functional Cross Styrka (start v 4)
16.00	BODYPUMP™
16.00	Dansmix
17.00	Yoga 75
18.00	Cykel 60

Observera att ändringar kan ske under terminens gång!

Senast uppdaterad 8/1 – 2020