

## Program under ÖPPET HUS 26 -29 Januari

### **Torsdag**

#### **Prova på gruppträningspass:**

07.00 Yoga mindfulness  
10.30 Qi gong  
17.30 Bodytoning 45 min  
18.15 Box 45 min  
19.00 Tabata 30 min  
19.30 Body pump  
20.00 Styrka Express 30 min

#### **17 -19 Prova på PT**

Boka in dig hos Sofia vår PT.  
Bokningslistor finns i receptionen!

#### **Massage**

Prova på 20 minuter för 150 kr  
Bokningslistor finns i receptionen!

### **Fredag**

#### **Prova på gruppträningspass:**

11.30 MRL  
17.00 Afropower 40 min  
17.40 Zumba 40 min  
18.00 Kundalini yoga 75 min

### **Lördag**

#### **Prova på gruppträningspass:**

09.15 Yoga flow 75 min  
10.30 Core  
11.00 Body combat

#### **11-14 Prova på PT**

Boka in dig 25 minuter hos Sofia vår PT.  
Bokningslistor finns i receptionen!

### **Söndag**

#### **Prova på gruppträningspass:**

14.00 Kettlebells  
15.00 Zumba  
16.00 Bodytoning  
17.30 Yoga Mix  
(Flow-Mindfulness)

#### **Massage**

Prova på 20 minuter för 150 kr  
Bokningslistor finns i receptionen