

STORA SALEN						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			07.00 Yoga Mindfulness		09.15 Yoga Flow 75min	
			10.30 Qigong		10.30 Core 30 min	11.00 Qigong
11.30 Zumba-Core	11.30 Aerobic Endast v.5-8	11.30 Bodypump		11.30 MRL	11.00 Bodycombat	12.00 Nia
	17.15 MRL 45 min	17.15 Step 45 min Endast v.5-8	17.30 Bodytoning 75 min	17.30 Afropower		15.00 Zumba
18.00 Bodypump	18.00 Zumba	18.00 Bodypump 30 min				16.00 Bodytoning 75min
19.00 Bodycombat	19.00 Styrka-express 30 min	18.30 Bodycombat 30 min	19.00 Tabata 30 min			17.30 Yoga 75min
20.15 Yoga Flow 75 min	19.30 Box	19.00 Core 30 min	19.30 Bodypump			
		19.35 Yoga 75min				

LILLA SALEN						
18.15 KB-Intro 15 min				18.00 Kundalini- Yoga 75 min		
18.30 Kettlebells 45 min						

SPINNING SALEN						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.00 Spinning 45min	
			18.00 Spinning 45 min			
	19.30 Spinning 30 min					

GYMINTRO						
Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.30 Gymintro						
	18.30 Gymintro		19.30 Gymintro			

### Gym Intro

I alla träningskort ingår en introduktion till gymmet med en personlig tränare. Du får en genomgång av utvalda maskiner och ett träningsprogram. Du får grundläggande information om träning och det finns tid för frågor. Gym Intro sker i små grupper på 1-6 deltagare och pågår i 55 min.

