HÖSTSCHEMA 2018

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		10.00 **Seniorträning** Jesper 55 min			**09.00** **Yoga** Sofia/Johanna 60 min	
10.00 **Senior** Marcela 60 min		**11.15** **Ageless Mo-bility** Jesper 45 min		**11.00** **MRL** Marcela 60 min	**10.15** **Cykel** Dan-Eric/ Marcela 45 min	
11: 10 **Cykel** Marcela 30 min		**12.00** **Gymintro** Magnus	**11.15** **Yoga** Martin 60 min			
	17.45 **Core** Lasse 30 min			**17.00** **Yin-Yoga** Tanja 75 min		**17:00** **Cykel** Kerstin 45 min
18.00 **Bodytoning** Therese/ Susanne 60 min	**18.00** **Gymintro** Marcela	**18.00** **Zumba** Marcela 60 min	**18.00** **Hiit** Maria A 60 min			**17:30** **Zumba** Marcela 60 min
19.00 **Cykel** Sofia G 30 min	**18.15** **Cykel** Lasse 45 min	**19.00** **Cykel** Fredrik 45 min	**19:00** **Cykel** Dan-Eric 45 min			**18.35** **Yoga** Emma 60 min
19.35 **Core** Sofia G 30 min	**18. 15** **Aerobic** Therese 45 min	**20.00** **Hathayoga** Martin 75 min	**20.00** **Yoga** Johanna 60 min			
20.05 **Yoga** Jesper 60 min	**19.05** **MRL** Marcela 60 min					