

VÅRSCEMA 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					09.15 Yoga Sofia 60 min <i>*ojämna lördagar</i>	
10.00 Senior Marcela 60 min		10.00 Seniorträning Jesper 55 min		10.00 Seniorträning Marcela 55 min	10.30 Cykel Dan-Eric/ Marcela 45 min	
11.15 Cykel Marcela 30 min		11.15 Ageless Mobility Jesper 45 min	11.15 Hathayoga Martin 60 min	11.30 MRL Marcela 60 min	10.30 Flow Motion Anki 45 min <i>*jämna lördagar</i>	
17.30 Gymintro 60 min	18.00 Tabata Lasse 30 min					
18.30 MRL Marcela 60 min	18.35 Cykel Lasse 45 min		17.30 Cykel Marcela 30 min	17.00 Yin-Yoga Tanja 75 min		18:00 Zumba Marcela 60 min
19.00 Cykel Sofia G 30 min	18.35 Core/Styrka Therese 30 min	18.30 Zumba Marcela 60 min	18:00 MRL/Styrka Jesper 55 min			19.00 Yoga Sofia/Johanna 60 min
19.35 Core Sofia G 30 min	19.05 Aerobic Therese 30 min	19.00 Cykel Fredrik 45 min	19.00 Ageless Mobility Jesper 45 min			
20.05 Yoga Anki 60 min	19.35 Kettlebells Jesper 60 min	20.00 Hathayoga Martin 75 min	20.00 Fys-Yoga Johanna 60 min			