VårSCHEMA 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					09.15 **Yoga** Sofia 60 min **ojämna lördagar*	
10.00 **Senior** Marcela 60 min		**10.00** **Seniorträning** Jesper 55 min		**10.00** **Seniorträning** Marcela 55 min	**10.30** **Cykel** Dan-Eric 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		
17.30 **Gymintro** 60 min	**18.00** **Tabata** Lasse 30 min					
18.30 **MRL** Marcela 60 min	**18.35** **Cykel** Lasse 45 min		**18.00** **MRL/Styrka** Jesper 55 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	**18:30** **Cykel** Marcela 30 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** **Yoga** Johanna 60 min			