

HÖSTSCHEMA 2019

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
		06.15 Cykel 30 min			09.00 Hathayoga 60 min	
10.00 Seniorträning 60 min		10.00 Seniorträning 60 min		10.00 Seniorträning 60 min	10.30 Cykel 45 min	
11.15 Cykel 30 min		11.15 Gymintro 30-60 min	11.30 Hathayoga 60 min	11.15 Ageless Mobility 45 min		
18.30 MRL 60 min	18.00 Tabata 45 min		18:00 Cykel 30 min	17.00 Yin Yoga 75 min		17:30 Cykel 45 min
19.00 Cykel 30 min	18.45 Zumba 60 min	18.45 Kettlebells 60 min	18.30 Core 30 min			18:00 Zumba 60 min
19.35 Core 30 min	18.50 Cykel 45 min	19.00 Cykel 45 min	19.15 Yin Yoga 60 min			19.00 Yoga 60 min
20.05 Yoga 60 min	20.00 Yoga 60 min	20.00 Hathayoga 75 min				