

GRUPPTRÄNING VÅREN 2024

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior Sanna 60 min		10.00 Senior Kristin 60 min		10.00 Rörelseträning Jennifer: Jämn v. Jonathan: Ojämn v. 60 min	09.00 Vinyasayoga Ea 60 min	
11.30 Yin Yoga Sanna 60 min	11.00 Aerobics Matilda 60 min	11.30 PT Grupp Kristin 60 min	12.00 Hathayoga Martin 60 min	11.00 Qi Gong Yvonne 60 min	10.15 Funktionell Styrka Ea 60 min	
					10.15 Cykel Dan-Eric: Jämn v. Linnea: Ojämn v. 60 min	13.45 MRL/Styrka Kristin 60 min <i>*Endast ojämnna v.</i>
17.00 Rörelseträning Simon 60 min	18.30 Zumba Linnéa 45 min	18.00 Skivstång Therese/ Jennifer 60min	17.15 Rörelseträning Jessica 50 min	16.45 PT-grupp Kristin 75 min		17.00 Zumba Marcela: Jämna v. Linnea: Ojämnna v. 45 min
18.00 Skivstång Therese 60 min	19.00 Cykel Dan-Eric 45 min	19.15 YinYoga Jennifer 75 min	18.15 Styrka/Puls Jessica 50 min			17.55 Core Marcela: Jämna v. Linnea: Ojämnna v. 30 min
18.00 Cykel Sofia/Linnea 45 min	19.20 Core Linnéa 30 min		19.15 Cykel Jessica 45 min			18.35 Yin Yang Yoga Martin 60 min <i>*Endast jämna v.</i>
19.15 Cirkelpuls Linnea 45 min	20.00 Hathayoga Martin 75 min					