

HÖSTSCHEMA 2019

HERMELINEN
träning

måndag

07:00	Cirkelträning 30
10:00	Medelgympa 60
10:00	Vattengympa 45
11:15	Indoor Walking 45
11:30	Kettlebell 30 <i>Nytt lunchpass!</i>
11:30	Spinning 30
12:05	Funktionell träning 25
17:00	Vattengympa 60
17:00	Styrka 25
17:30	Indoor Walking 45
17:30	Yoga 60
17:30	Sh`bam@45
18:20	Mage/Rygg 25
18:50	BodyPump® 60
18:50	Spinning Activio 60

tisdag

06:45	Indoor Walking 45
09:00	Styrkegympa 45 <i>NYTT PASS!</i>
10:00	Lättgympa 45
11:00	Vattengympa 45
11:25	HIIT 30
12:00	Spinning Activio 45
16:30	Vattengympa 45
16:45	BodyPump®45
17:15	Kettlebell 45
17:30	Spinning 30
17:35	Stepmix 25
18:05	Styrka 25
18:05	PowerCore 25
18:30	Indoor Walking 30
18:35	Rörlighetsträning 25
19:05	Skivstång 25

onsdag

07:00	Tabata Cirkel 25
10:00	SeniorCirkel 60
11:15	Senior Indoor Walk 30
11:30	Kettlebell 30
11:30	Spinning 30
12:05	PowerCore 25
17:10	Indoor Walking 45
17:10	PowerFYS 45
17:30	Dansamix 25
18:00	Mage/Rygg25
18:00	BodyPump®60

18:00	Vattengympa 60
18:30	Boxing 60
18:30	Spinning ACTIVIO45
19:35	Yoga 60

torsdag

06:45	Spinning 45
07:30	Vattengympa 45
10:00	Stark&Smidig 45
11:00	Vattengympa 45
11:25	PowerFYS 30 <i>Nytt lunchpass!</i>
11:30	Indoor Walking 30
12:00	BodyPump® 45
17:15	Kettlebell 45
17:15	Indoor Walking 45
17:30	Spinning 30
17:35	Stepmix 25
18:05	Skivstång 25
18:05	PowerCore 25
18:35	Rörlighetsträning 25

fredag

06:45	Indoor Walking 45
07:00	Cirkelträning 30
09:00	Vattengympa 45
10:40	SeniorCirkel 45
11:25	Cross 30
11:30	Mage/Rygg 25
12:00	Dansamix 25
12:00	Spinning Activio 45
16:30	Indoor Walking 45
16:30	BodyPump® 45

lördag

09:00	Mage/Rygg 25
09:30	Spinning Activio 60
09:30	Vattengympa 60
09:30	Pulsträning 25
10:00	Skivstång/Styrka 25
	<i>(Extra YOGA 09:00 vid flertalet lördagar! Håll utkik i appen!)</i>

söndag

10:00	Indoor Walking 45
16:30	Spinning 30
17:05	PowerCore 25
17:30	BodyPump® 60

HERMELINEN Träning Sandviksgatan 60, 972 33 Luleå. Telefon 0920-40 23 00. www.hermelinen.se **Välkomna** måtors 06:30-21:30 fre 06:30-19:00 lör 08:00-17:00 sön 09:00-20:00. Schemat startar 9 september. Med reservation för ändringar. På bokningssidan och i vår app hittar du dagsaktuellt schema. Pass kan tillkomma och utgå!