

HERMELINEN JULSCHEMA 2018

VECKA 51

Måndag 17 december 06:30-21:30

07:00 Cirkelträning 30
10:00 Vattengympa 45
10:00 Medelgympa 60
11:15 Indoor Walking 45
11:30 Spinning 30
12:05 Funktionell Träning 25
17:00 Vattengympa 60
17:00 Styrka 25
17:30 Yoga 60
17:30 Indoor Walking 45
18:30 JULDANSPASS 90
18:50 Spinning Activio 60

Tisdag 18 december 06:30-21:30

06:45 Indoor Walking 45
10:00 Lättgympa 45
11:00 Vattengympa 45
11:30 Tabata 25
12:00 Spinning Activio 45
16:30 Vattengympa 45
16:40 BodyPump@ 45
17:15 Kettlebell 45
17:30 Spinning 30
17:30 Stepmix 25
18:00 Styrka 25
18:05 PowerCore 25
18:30 Indoor Walking 30

Onsdag 19 december 06:30-21:30

07:00 TabataCirkel 30
11:30 Kettlebell 30
11:30 Spinning 30
12:05 PowerCore 25
17:10 Indoor Walking 45
17:25 Cross 30
17:30 Sh'bam@45
18:00 Vattengympa 60
18:30 BodyPump@60
18:30 Spinning Activio 45
18:30 Boxing 60
19:35 Yoga 60

Torsdag 20 december 06:30-21:30

06:45 Spinning 45
07:30 Vattengympa 45
10:00 Stark&Smidig 45
11:00 Vattengympa 45
11:30 Indoor Walking 30
12:00 BodyPump@ 45
16:30 Kettlebell 45
17:15 Indoor Walking 45
17:30 Stepmix 25
17:30 Spinning 30
18:05 Skivstång 25
18:35 Rörlighet 25

Fredag 21 december 06:30-19:00

06:45 Indoor Walking 45
07:00 Cirkelträning 30
11:25 Cross30
11:30 Mage/Rygg 25
12:00 Dansamix 25
12:00 Spinning Activio 45
16:30 Indoor Walking 45

Lördag 22 december 08:00-17:00

09:00 Mage/Rygg 25
09:30 TOMTESPINNING 60
09:30 Pulsträning 25
10:00 Skivstång 25

Söndag 23 december 09:00-17:00

10:00 STORA JULPASSET 180

VECKA 52

JULAFTON STÄNGT

GOD JUL

JULDAGEN 11:00-15:00

11:30 Spinning Activio 60
11:30 BodyPump@ 60
12:00 Sh'bam@ 45
12:30 Indoor Walking 45

ANNANDAGJUL 11:00-15:00

11:30 Indoor Walking 45
11:50 Pulsträning 25
12:20 Skivstång 25
12:30 Spinning Activio 60

Torsdag 27 december 06:30-21:30

11:30 IndoorWalking 30
12:00 BodyPump@ 60
17:15 Indoor Walking 45
17:30 Stepmix 25
17:30 Spinning 30
18:05 Skivstång 25
18:05 PowerCore 25

Fredag 28 december 06:30-19:00

06:45 Indoor Walking 45
11:25 Cross 30
11:30 Mage/Rygg 25
12:00 Dansamix 25
12:00 Spinning Activio 45
16:30 Indoor Walking 45

Lördag 29 december 08:00-17:00

09:00 Mage/Rygg 25
09:30 Spinning Activio 60
09:30 Vattengympa 60
09:30 Pulsträning 25
10:00 Skivstång 25

Söndag 30 december 09:00-20:00

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

VECKA 1

NYÅRSAFTON 09:00-14:00

09:30 Indoor Walking 45
10:00 NYÅRSSPINNING 75
11:00 BodyPump@ 60

GOTT NYTT ÅR

NYÅRSDAGEN STÄNGT

Onsdag 2 januari 06:30-21:30

11:30 Kettlebell 30
11:30 Spinning 30
12:05 PowerCore 25
17:10 Indoor Walking 45
17:25 Cross 30
17:30 Sh'bam@45
18:00 Vattengympa 60
18:00 BodyPump@ 60
18:30 Spinning Activio 45
18:30 Boxing 60
19:35 Yoga 60

Torsdag 3 januari 06:30-21:30

11:30 Indoor Walking 30
12:00 BodyPump@ 45
17:15 Indoor Walking 45
17:30 Stepmix 25
17:30 Spinning 30
18:05 Skivstång 25
18:05 PowerCore 25
18:35 Rörlighet 25

Fredag 4 januari 06:30-19:00

06:45 IndoorWalking 45
11:25 Cross 30
11:30 Mage/Rygg 25
12:00 Spinning Activio 45
12:00 Dansamix 25
16:30 Indoor Walking 45

TRETTONDAGSAFTON 09:00-17:00

09:00 Mage/Rygg 25
09:30 Spinning Activio 60
09:30 Vattengympa 60
09:30 Pulsträning 25
10:00 Skivstång 25

TRETTONDAGEN 09:00-20:00

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