

VINTERSHEMA 2019

HERMELINEN
träning

måndag

07:00 Cirkelträning 30
10:00 Medelgympa 60
10:00 Vattengympa 45
11:15 Indoor Walking 45
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
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 Pulsträning 25
18:30 Indoor Walking 30
18:35 Rörlighetsträning 25
19:05 Skivstång 25

onsdag

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

18:00 Vattengympa 60
18:30 Boxing 60
18:30 Spinning ACTIVO45
19:35 Yoga 60

torsdag

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 Spinning 30
17:35 Stepmix 25
18:05 Skivstång 25
18:05 PowerCore 25
18:35 Rörlighetsträning 25
18:45 PowerFYS 45 **NYHET!**

fredag

06:45 Indoor Walking 45
07:00 Cirkelträning 30
09:00 Vattengympa 45
10:40 SeniorCirkel 45 **NYHET!**
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 25

söndag

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