

Gruppträning Våren 2017

Storsjöhallen och Obbola Folkets Hus
10 april-16 april (Påskveckan)

Detta schema kan ev komma att ändras. Vår BOKA sidan på nätet är alltid det korrekta schemat.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11.45-12.30 C POLAR@CYKEL 45 Sirpa	10:15 L CIRKELTRÄNING 45 min SENIOR (medel) Peter/Annica	11.00-11.30 C RPM@ 30 Annica©	SKÄRTORS DAG	LÅNGFREDAG Inga pass!	PÅSKLÖRDAG Inga pass!	PÅSKDAGEN Inga pass!
14.00-14.45 L ZUMBA GOLD@45 Anne	11.15-12.00 L BODYVIVE@45 Anne/Riitta	11.40-12.10 Q YOGA 30 cyklist/lopare Anne	09.20-10.20 L SENIORBODYVIVE@ 60 MIN Anne			
18.30-19.00 L CXWORX@30 Riitta	14.00 L CIRKELTRÄNING 45 min SENIOR (låg) Peter/Annica	18.20 -18.50 L CXWORX@30 Sirpa	19.00-20.00 Y YOGA nivå 1 Hanna W			
19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Klara	18.45-19.40 C RPM@55 Lena	18.55-19.55 C POLAR@CYKEL HI 60 Sirpa				
19.00-20.00 B KICK'N BOX 60 Sofia/Olli	18.45-19.45 L BODYDYPUMP@60 Sirpa	19.00 Y YOGA 60 nivå 2 Tove				
19.05-19.50 L BODYVIVE@45 Riitta	19.00-19.45 Q ben ZUMBA@45 Anne	19.00-20.00 B KICK'N BOX 60 Sofia/Olli				
19.05-20.05 C POLAR@ CYKEL M 60 Niklas	19.55 -20.55 Q ben YOGA 60 nivå 1 Anne					
19.30-20.30 Y YOGA 60 nivå 1 Marlene	20.00-20.35 L HIIT 35 Jonas					

STORSJÖHALLEN

Njut dig Frisk!

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, Obbola= Obbola Folkets Hus i källaren, Q= Q-ben, Y= Yogastudion
Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter. M står för Medelintensivt och Hi står för högintensivt när det gäller cyklingen

Gruppträning Våren 2017

Storsjöhallen och Obbola Folkets Hus
17-23 april (Påsklovsveckan)

Detta schema kan ev komma att ändras. Vår BOKA sidan på nätet är alltid det korrekta schemat.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
ANNANDAG PÅSK	10:15 CIRKELTRÄNING 45 min SENIOR Peter/Annica	18.20 -18.50 L CXWORX@30 Riitta	09.20-10.20 L SENIORBODYVIVE@ 60 MIN Riitta	10.15-10.45 C SENIOR CYKEL 30 Annica	09.15-09.50 L HIIT 35 Frida	16.00-16.45 C POLAR@CYKEL 45 Lena Li
16.00-16.45 C POLAR@CYKEL 45 Lena Li	14.00 L CIRKELTRÄNING 45 min SENIOR (låg) Peter/Annica	18.55-19.40 L BODYVIVE@45 Riitta	19.00-20.00 SH AQUAPULS 60 Ingrid	16.00-16.45 C POLAR@CYKEL HI 45 Lena Li	10.00-10.30 C RPM@30 Annica	18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
	18.45-19.40 C RPM@55 Annica	18.55-19.55 C POLAR@CYKEL HI 60 Niklas	19.00 Y YOGA 60 nivå 1 Hanna W			
	18.45-19.45 L BODYDYPUMP@60 Riitta	19.00 Y YOGA 60 nivå 2 Tove	19.05-20.05 L BODYPUMP@60 Riitta			18.00-18.30 Obbola CXWORX@30 Riitta
	19.55-20.55 L BODYBALANCE@ Lena B		19.35-20.05 C RPM@ 30 Lena B			18.35-19.35 Obbola BODYBALANCE@60 Riitta
			20.15-21.00 L BODYBALANCE@45 Inriktning höft/bål Lena B/Riitta			
						
						<i>Njut dig Frisk!</i>

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, B= Budosalen, Obbola= Obbola Folkets Hus i källaren, Q= Q-ben, Y= Yogastudion
Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter. M står för Medelintensivt och Hi står för högintensivt när det gäller cyklingen