

Sommarschema 2018

Vecka 22-36

	Vecka	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Måndag																
18.30-19.00 L*	CXWORX® 30															
19.05-19.50 L*	LM TONE® 45															
19.05-20.05 C	POLAR® CYKEL 60															
Tisdag																
18.30-19.15	BODYDYPUMP® 45															
18.30-19.15	BODYBALANCE® 45															
19.25-20.10	CIRKEL 45															
Onsdag																
11.00-11.30	RPM® 30															
11.40-12.10	YOGA 30															
19.00-19.55	LM TONE® 55															
19.05-20.05 C	POLAR® CYKEL 60															
Torsdag																
18.20-18.45	BOLLCORE 25															
19.00-19.30	RPM® 30															
19.00-20.00	BODYPUMP® 60															
Lördag																
09.05-09.50 L*	HIIT 45															
10.00 -10.30 L*	CXWORX® 30															
Söndag																
18.10-19.10 L	BODYPUMP® 60															
Förklaring																
Pass inomhus																
Pass utomhus																
Gratispass																
Uppehåll																
Tuffast i skärgår'n																
Nationaldagen																
Midsommarhelgen																

Välkommen till en
skön träningsommar