

Gruppträning hösten 2021

vecka 49

6-12 december

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14.00-14.45 L ZUMBA@45 Senior Anne	10.15-11.15 L CIRKEL 55 Senior Annica	11.00-11.30 C RPM@ 30 Annica	09.20-10.20 L CIRKEL 55 Senior Annica	10.15-10.45 C CYKEL 30 Senior Annica		14.00-15.00 C iMEiT cykel 60 Sirpa
18.25-18.55 L LES MILLS CORE™30 Hanna N	13.30-14.15 L CIRKEL 45 Senior+ Annica	11.40-12.10 L YOGA 30 Anne	11.30-12.45 Y Restorative yoga 75 min Maine	12.00-12.45 L BODYPUMP@45 Hanna		15.00-16.00 C iMEiT cykel 60 Sirpa
19.00-20.00 SH AQUA 60 Klara	18.30-19.15 Q DANCEMIX 45 Anne och Mari	18.00-18.30 L GRIT Strength @30 Adde	17.00-18.10 Y YIN YOGA 70 min Maine	14.15-14.45 SH AQUA 30 Ingrid		16.00-17.00 C iMEiT cykel 60 Sirpa
19.05-19.50 C iMEiT cykel 45 Elin	18.45-19.30 L BODYPUMP@45 Sirpa	18.45-19.45 B BOXFYS 60 Olli	18.30-19.40 Y YIN YOGA 70 min Maine			18.10-19.10 L BODYPUMP@60 Lena
19.05-19.50 L LES MILLS TONE™@45 Hanna N	19.00-19.45 C RPM@ 45 Lena B	18.45-19.15 L LES MILLS CORE™30 Riitta	18.45-19.30 L BODYPUMP@45 Riitta			18.10-19.10 Q BODYBALANCE@60 Riitta
20.00-20.45 L HIIT 45 Elina	19.30-20.15 Q BODYBALANCE@45 Lollo	19.25-20.10 C iMEiT 45 Sirpa	19.00-20.00 SH AQUA 60 Ingrid			
	20.00-20.45 L CIRKEL 45 Jonas	19.25-20.10 L LES MILLS TONE™@45 Riitta				
		19.30-20.30 Y YOGA 60 min Linda				

Långpass cykling
Söndag 12 december 14.00-17.00
Med Sirpa

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, Q= Q-ben, Y= Yogastudion B= budohallen Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter.

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

Gruppträning hösten 2021

vecka 50

13 – 19 december

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.25-18.55 L LES MILLS CORE™30 Hanna N	10.15-11.15 L CIRKEL 55 Senior Annica	11.00-11.30 C RPM® 30© Annica	09.20-10.20 L CIRKEL 55 Senior Annica	10.15-10.45 C CYKEL 30 Senior Annica		18.10-19.10 L BODYPUMP®60 Lena
19.00-20.00 SH AQUA 60 Klara/Linda	13.30-14.15 L CIRKEL 45 Senior+ Annica	18.00-18.30 L GRIT Strength ®30 Adde	18.45-19.30 L BODYPUMP®45 Riitta	12.00-12.45 L BODYPUMP®45 Hanna		18.10-19.10 Q BODYBALANCE®60 Riitta
19.05-19.50 C iMEiT cykel 45 Elin	18.45-19.30 L BODYPUMP®45 Sirpa	18.45-19.45 B BOXFYS 60 Olli	19.00-20.00 SH AQUA 60 Ingrid/Klara	14.15-14.45 SH AQUA 30 Ingrid GRATIS JULAVSLUTNING		
19.05-19.50 L LES MILLS TONE™®45 Hanna N	19.00-19.45 C RPM® 45© Lena B	18.45-19.15 L LES MILLS CORE™30 Riitta				
20.00-20.45 L HIIT 45 Elina	19.30-20.15 Q BODYBALANCE®45 Lollo	19.25-20.10 C iMEiT 45 Sirpa				
	20.00-20.45 L CIRKEL 45 Jonas	19.25-20.10 L LES MILLS TONE™®45 Riitta				
		19.30-20.30 Y YOGA 60 min Linda				

L= Lilla Hallen, SH= Simhallen, C= Cykelsalen, Q= Q-ben, Y= Yogastudion B= budohallen Siffran bakom varje pass talar om passlängden i minuter

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