

# Gruppträning våren 2022

vecka 2 10-16 januari

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
18.25-18.55 L <b>LES MILLS CORE™30</b> Hanna N	18.00-18.45 L <b>BODYPUMP®45</b> Sirpa	18.00-18.30 L <b>GRIT Strength ®30</b> Adde	18.45-19.30 L <b>BODYPUMP®45</b> Riitta	14.15-14.45 SH <b>AQUA 30</b> Ingrid	10.00-10.30 L <b>LES MILLS CORE™30</b> Sirpa	17.00-18.00 C <b>iMEiT cykel 60</b> Sirpa
19.05-19.50 C <b>iMEiT cykel 45</b> Elin	19.00-19.45 L <b>DANCEMIX 45</b> Mari	18.30-19.30 B <b>BOXFYS 60</b> Olli	19.00-20.00 SH <b>AQUA 60</b> Ingrid/Klara			18.10-19.10 L <b>BODYPUMP®60</b> Lena
19.00-20.00 SH <b>AQUA 60</b> Klara/Linda	19.00-19.45 C <b>iMEiT cykel 45</b> Lena B	18.45-19.15 L <b>LES MILLS CORE™30</b> Riitta	20.00-20.45 L <b>HIIT 45</b> Elina			18.10-19.10 Y <b>BODYBALANCE®60</b> Riitta
19.05-19.50 L <b>LES MILLS TONE™®45</b> Hanna N	19.00-19.45 Y <b>BODYBALANCE®45</b> Lollo	19.25-20.10 C <b>iMEiT 45</b> Sirpa/Elin				
	20.00-20.45 L <b>CIRKEL 45</b> Jonas	19.25-20.10 L <b>LES MILLS TONE™®45</b> Riitta				

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.